

TAJINE DE BACALHAU COM ESPARGOS



INGREDIENTES

- 900 G DE FILETE DE BACALHAU SEM ESPINHAS E CORTADO EM CUBOS
- FILETE DE BACALHAU SEM ESPINHAS E CORTADO EM CUBOS
- 24 ESPARGOS (OS PRIMEIROS 15 CM) LAVADOS E PICADOS
- ESPARGOS (OS PRIMEIROS 15 CM) LAVADOS E PICADOS
- 3 CS DE COENTROS FINAMENTE PICADOS
- COENTROS FINAMENTE PICADOS
- 3 CC DE COMINHO EM PÓ
- COMINHO EM PÓ
- 1 LIMÃO (SUMO)
- LIMÃO (SUMO)
- 3 RAMINHOS DE SALSA
- SALSA
- 600 G DE POLPA DE TOMATE
- POLPA DE TOMATE
- 1,5 DENTE DE ALHO FINAMENTE PICADO
- ALHO FINAMENTE PICADO
- 75 G DE CHALOTAS PICADAS
- CHALOTAS PICADAS
- 2 CS DE ÓLEO
- ÓLEO

CONFEÇÃO

1. Prepare os ingredientes.

2. Misture o peixe com o óleo, a salsa, tempere com sal e pimenta. Faça 5 almôndegas de peixe por pessoa.

3. Deite o óleo na cuba.

4. Aqueça o óleo.

5. Aloure cuidadosamente as almôndegas.

6. Retire-as.

7. Adicione 10 cl de água, as chalotas, a polpa de tomate, o sumo de limão e cominhos. Tempere a gosto.

8. Volte a colocar as almôndegas na cuba. Adicione os espargos.

9. Tempo de cozedura: 3 minutos.

10. Adicione os coentros. Sirva com sêmola ou arroz.
