

Prato principal, acompanhado por uma salada de folhas de entrada, uma porção de arroz ou de batatas cozidas e como sobremesa uma mousse de maracujá.

Bacalhau com Ervas Finas

INGREDIENTES

- 1 kg de bacalhau dessalgado
- 4 tomates picados sem peles e sem sementes
- 2 cebolas grandes cortadas em rodelas
- 2 folhas de louro
- 3 dentes de alho amassados
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Ervas finas
- 2 pimentões cortados em rodelas
- Sal e pimenta a gosto

Rendimento:
6 porções

Informações Nutricionais
por porção:

Calorias: 153 kcal

Proteínas: 18g

Carboidratos: 8g

Gorduras: 5g



MODO DE PREPARO

Para dessalgar o bacalhau devemos colocá-lo em água fria e trocar essa água a cada 6 horas, durante 24 horas, esse procedimento deve ser feito com o recipiente de água e o bacalhau na geladeira.

Coloque o bacalhau na água fervente por 15 minutos, escorra e corte-o em lascas. Reserve.

Aqueça o azeite doure a cebola, o alho e acrescente os tomates, pimentões, o louro, ervas finas e a pimenta. Deixe o molho reduzir.

Pegue um refratário, arrume as lascas de bacalhau e acrescente o molho por cima. Leve ao forno quente por uns 10 minutos.

Para quem desejar preparar o bacalhau acompanhado por batatas cozidas, separe três batatas médias, descasque-as, corte-as em fatias de 0,5 cm e faça a cocção a partir da água do bacalhau fria, não precisando assim acrescentar sal.

Cozinhando nessa água a batata absorve mais sabor e resulta em um produto mais saboroso.

Coloque-as no fundo de um refratário, sobre elas coloque as lascas de bacalhau e o molho.

Mousse de Maracujá

INGREDIENTES

- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor
- 1 xícara (chá) de leite em pó desnatado
- 1 ½ xícara (chá) de água quente
- ¾ xícara (chá) de suco de maracujá
- 2 colheres de sopa de adoçante granular
- 2 claras em neve

MODO DE PREPARO

Dissolva a gelatina em água quente, acrescente o leite e misture bem. Coloque no liquidificador e junte o suco de maracujá e o adoçante. Bata até misturar bem. Coloque essa mistura na geladeira até gelar bem, tire e coloque-a em uma tigela, envolva as claras em neve delicadamente para que consigamos uma mistura homogênea.

Coloque em uma forma molhada e leve à geladeira até ficar firme.

Sirva gelada.

Rendimento:
10 porções

Informações Nutricionais
por porção:

Calorias: 33 kcal

Proteínas: 3g

Carboidratos: 5g

Gorduras: 0g

