


BACALHAU COM BROA

SUGESTÃO DE ISABEL PADINHA
PARA FAMÍLIAS NUMEROSAS

INGREDIENTES

- . 200 g broa de milho
- . 120 g cebola
- . 3 dentes de alho
- . 220 g azeite
- . 500 g bacalhau demolhado
- . 800 g grão de bico cozido
- . 500 g grelos descongelados
- . Sal q.b.

PREPARAÇÃO

1. Coloque no copo a broa em pedaços com 50 g de azeite e triture **10 seg / vel 5**. Retire e reserve.
2. Deite no copo a cebola, 2 dentes de alho, 70 g azeite e pique **5 seg / vel 5**.
3. Refogue **5 min / Varoma / vel 1**.
4. Junte o bacalhau bem escorrido, os grelos e programe **7 min / Varoma /**  **vel 1**. Rectifique os temperos.
5. Num pirex espalhe metade do grão, deite o bacalhau com os grelos por cima e cubra com o restante grão.
6. Sem lavar o copo pique um dente de alho **5 seg / vel 5**, junte 100 g de azeite e programe **3 min / Varoma / vel 2**. Regue o pirex com o azeite a ferver.
7. Espalhe a broa reservada uniformemente e leve ao forno pré-aquecido a 200 °C até dourar.



12 MIN

10

PAXS



FÁCIL

