

Fricassé de Bacalhau

Ep. 4 Aveiro; autoria de *Joana Barrios* e assessoria de *Ana Pinto*



INGREDIENTES

2 bons lombos de bacalhau, 500g de batata vermelha, azeite, 1 cebola, 1 molho de salsa fresca, 300gr de requeijão, 1 couve-flor, 1 chávena de azeitona preta sem caroço, 1 boa cebola, 1 folha de louro, noz-moscada, sal, pimenta.

PREPARAÇÃO

Comece por cozer o bacalhau ao vapor no [forno AEG SteamPro](#) com um punhado de sal; retire o bacalhau, preserve a água libertada e no mesmo tabuleiro leve a couve-flor a cozer também a vapor; escorra a couve-flor e aproveite novamente para cozer as batatas, descascadas e cortadas em quartos; escorra-as e reserve-as; não descarte a água libertada.

Lasque o bacalhau e reserve-o.

Numa liquidificadora, triture a couve-flor com o requeijão até obter uma textura cremosa; tempere com noz-moscada, sal e pimenta.

Num tacho amoleça a cebola finamente picada com o azeite e assim que a começar a ficar translúcida, introduza a batata e envolva bem; adicione o creme de requeijão e couve-flor, o bacalhau lascado e envolva muito bem; adicione as azeitonas assim só cortadas grosseiramente, a salsa, tempere com sal e noz-moscada e pimenta e leve ao forno apenas a tostar/gratinar.

Sirva!