

NOME DA RECEITA

Bacalhau com Mexilhão e Legumes no forno a vapor.

NOME DO CHEFE

Igor Scotelaro

FICHA TÉCNICA

Nº PESSOAS: 4 pessoas

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 60 minutos

GRAU DE DIFICULDADE: Fácil

CUSTO: Económico

CONGELAÇÃO: Não recomendado

INGREDIENTES

1. 4 postas de bacalhau dessalgado
2. 800 g de mexilhão
3. 1 brócolo
4. 200g de tomate cherry
5. 1/2 couve lombarda
6. 4 batatas médias
7. 1/2 couve-flor
8. 1 pimento vermelho
9. 2 dentes de alho
10. Azeite q.b.
11. Sal q.b.
12. Pimenta q.b.
13. Salsa para decorar

PREPARAÇÃO

1. Ligue o forno a vapor a 110°C.
2. Corte a couve lombarda e a couve-flor em pequenos pedaços e reserve.
3. Lave e corte as batatas em rodela, reserve.
4. Retire os talos do brócolo e corte em pequenos ramos. Reserve.
5. Corte o pimento vermelho em tiras finas e reserve.
6. Num recipiente próprio para forno a vapor, coloque as postas de bacalhau e o mexilhão previamente limpo. Tempere com azeite, sumo de limão, alho esmagado, sal e pimenta a gosto.
7. Por cima do bacalhau e do mexilhão, coloque os legumes já cortados, exceto o tomate cherry. Tempere com azeite e sal a gosto.
8. Leve ao forno a vapor durante cerca de 35 minutos.
9. A meio do tempo, junte os tomates cherry e deixe cozinhar até finalizar o tempo.
10. Retire do forno a vapor e sirva quente, decorado com salsa.