

ALMOFADAS DE BACALHAU E PIMENTOS

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 6 PESSOAS

6 folhas de massa filo
2 lombos de bacalhau demolhados
5 colheres de sopa de azeite
1 cebola grande cortada em rodellas meia lua
3 dentes de alho picados
1 folha de louro
1 pimento verde cortado em tiras
1 pimento vermelho cortado em tiras
Salsa picada q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 1 hora

Custo: 9.00 € | Custo por pessoa: 1.50 €

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f21/almofadas-bacalhau-pimentos-37787/>

PREPARAÇÃO

1. Limpe o bacalhau de peles e de espinhas e desfie-o.
Numa frigideira, leve ao lume 4 colheres de sopa de azeite, a cebola, os alhos e a folha de louro.
Mexa e deixe refogar até que a cebola comece a amolecer.
2. Junte os pimentos.
Mexa e deixe refogar em lume médio até que fique bem refogado.
Junte o bacalhau e misture bem.
Tempere com pimenta.
Deixe cozinhar em lume forte até que fique bem apurado.
3. Por fim, adicione a salsa picada.
Retire a folha de louro e deixe arrefecer um pouco.
4. Na bancada, dobre uma folha de massa filo ao meio.
No centro, coloque 1/6 do refogado.
Enrole a folha de massa filo num rolinho.
Aconchegue bem e dobre as pontas.
5. Coloque o rolo num tabuleiro de ir ao forno previamente pincelado com azeite.
Regue o rolo com um fio de azeite.
Repita o processo com a restante massa e recheio.
6. Leve ao forno pré-aquecido nos 220º e deixe assar durante 15 minutos.
Quando a massa estiver loirinha, retire.
Sirva as almofadas acompanhadas de uma salada mista com pepino e azeitonas pretas.
E está pronto a servir.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!

<http://www.saborintenso.com/ebook> - eBook SaborIntenso
Livro Digital de Culinária com 420 páginas

Saborintenso.com