

BACALHAU ESPIRITUAL

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 5 PESSOAS

700g de bacalhau demolhado
400g de cenoura ralada
2 cebolas cortadas em rodela meia-lua
2 dentes de alho picados
125 ml de azeite
4 pães secos
Leite q.b.
60g de margarina

60g de farinha
275 ml de leite
275 ml de água de cozer o bacalhau
200 ml de natas
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Noz-moscada q.b.
Azeite para untar
Queijo ralado q.b.

PREPARAÇÃO

Coloque o bacalhau a cozer numa panela com água durante 10 minutos.
Depois de cozido, retire o bacalhau para um prato e deixe arrefecer.
Reserve 275 ml da água da cozedura.
Limpe o bacalhau de peles e de espinhas e desfie.
Num tacho, leve ao lume a margarina e deixe aquecer.
Junte a farinha e mexa muito bem.
Mexendo sempre, junte aos poucos a água de cozer o bacalhau, os 275 ml de leite e quando começar a engrossar junte as natas.
Tempere com sal, pimenta e noz-moscada.
Logo que comece a borbulhar, apague o lume.
Num recipiente, coloque o pão e regue com bastante leite e deixe demolhar.
Num tacho, leve ao lume o azeite, a cebola, os alhos e deixe refogar sem deixar queimar.
A meio do refogado, junte a cenoura e deixe refogar tudo.
Junte o bacalhau, mexa e deixe cozinhar 5 minutos.
Esprema ligeiramente o pão para retirar o excesso de leite e desfaça-o para dentro do tacho.
Mexa muito bem.
Junte metade do molho preparado anteriormente, mexa e rectifique os temperos.
Logo que comece a borbulhar, apague o lume.
Unte um tabuleiro de ir ao forno com azeite.
Espalhe no fundo o bacalhau.
Por cima, espalhe bem o restante molho.
Polvilhe com queijo.
Leve ao forno pré-aquecido nos 200° e deixe gratinar cerca de 15 minutos.
Depois de douradinho, retire e está pronto a servir.
Sirva este prato com uma salada.

Custo: 8.00 € ; Custo por pessoa: 1.60 €

<http://www.saborintenso.com/f17/bacalhau-espiritual-1951/>

www.saborintenso.com