

BACALHAU COM CONCHAS E OVO ESCALFADO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 2 PESSOAS

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 25 MINUTOS

2 lombos ou 2 postas de bacalhau demolhado
220g de conchas (massa)
2 ovos
60 ml de azeite
1 cebola picada
1 dente de alho picado
1 folha de louro
390g de tomate pelado cortado em pedaços
Meio pimento de conserva sem pele cortado em pedaços
Meio cubo de caldo para massas
150 ml de vinho branco
2 colheres de sopa de salsa picada
2 colheres de sopa de rodela de azeitonas pretas
Sal q.b.
Pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

1. Num tacho, leve ao lume o azeite, a cebola, o alho, a folha de louro e o pimento. Mexa e deixe refogar.
Junte o tomate, mexa e deixe refogar.
2. Quando tudo estiver bem refogado, junte o cubo de caldo, o vinho branco e 600 ml de água. Tape e deixe ferver.
3. Quando começar a ferver, junte o bacalhau e a massa.
Tempere com um pouco de sal e pimenta.
Tape e deixe cozer em lume moderado durante 10 minutos.
4. Passado os 10 minutos, vire os lombos de bacalhau.
Junte com cuidado os ovos partidos um a um, para escalfar.
Polvilhe com a salsa.
Tape e deixe cozinhar durante 7 minutos.
5. Por fim, junte as rodela de azeitonas, mexa e apague o lume.
E está pronto a servir.

Custo: 4.00 € ; Custo por pessoa: 2.00 €

<http://www.saborintenso.com/f17/bacalhau-conchas-ovo-escalfado-14374/>

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