

LOMBOS DE BACALHAU ENROLADOS EM COUVE PORTUGUESA

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 2 PESSOAS

2 lombos ou 2 postas de bacalhau
2 folhas grandes de couve portuguesa
500g de batatinhas com casca
180 ml de azeite
1 cebola grande cortada em rodela meia lua
2 dentes de alho picados
1 folha de louro
2 fatias de presunto cortadas em tiras
3 dentes de alho esmagados
1 colher de sopa de vinagre de vinho branco
Sal q.b.



Tempo de preparação: 1 hora e 15 minutos

Custo: 8.00 € | Custo por pessoa: 4.00 €

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f17/lombos-bacalhau-enrolados-couve-portuguesa-23837/>

PREPARAÇÃO

1. Numa panela com água, tempere com sal.
Coloque as folhas de couve a cozer durante 20 minutos.
Numa outra panela com água, tempere com sal.
Coloque as batatas a cozer durante 20 minutos.
Passado os 20 minutos, retire as folhas de couve para um prato e as batatas.
2. Numa frigideira, leve ao lume 1/3 do azeite, a cebola, os alhos picados e a folha de louro.
Mexe e deixe refogar.
Quando a cebola estiver refogada, adicione as tiras de presunto.
Mexe e apague o lume.
3. Por cima de cada folha de couve, coloque 1/4 do refogado, o lombo de bacalhau e mais 1/4 do refogado.
Embrulhe muito bem a folha de couve.
Coloque num tabuleiro de ir ao forno.
À volta, espalhe os alhos esmagados e as batatinhas.
Por fim, regue tudo com o restante azeite.
4. Tape o tabuleiro com uma folha de alumínio.
Leve ao forno pré-aquecido nos 200° e deixe assar durante 35 minutos.
Passado os 35 minutos, retire.
5. Destape o tabuleiro.
Regue tudo com a colher de sopa de vinagre.
E está pronto a servir.
Acompanhe este prato com cenoura cozida e ovo cozido.