

SUFLÊ DE BACALHAU E AZEITONAS

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 5 PESSOAS

2 postas ou 2 lombos de bacalhau
100 ml de azeite
1 cebola grande picada
2 dentes de alho picados
1 folha de louro
100g de farinha de trigo sem fermento
400 ml de leite
5 gemas de ovo mexidas com um garfo
80g de rodelas de azeitonas pretas
5 claras
Sumo de limão q.b.
100g de queijo mozarela ou parmesão ralado
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Noz-moscada q.b.



Tempo de preparação: 1 hora + 1 hora
Custo: 7.60 € | Custo por pessoa: 1.52 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f17/sufle-bacalhau-azeitonas-31943/>

PREPARAÇÃO

1. Numa panela com água a ferver, coloque o bacalhau a cozer durante 10 minutos. Depois de cozido, retire o bacalhau para um prato e deixe arrefecer. Reserve 200 ml de água de cozer o bacalhau. Limpe o bacalhau de peles e de espinhas e desfie-o em lasquinhas.
2. Num tacho, leve ao lume o azeite, a cebola, os alhos e a folha de louro. Mexa e deixe refogar em lume médio sem deixar alourar. Retire a folha de louro e junte a farinha. Mexa muito bem. Aos poucos, adicione a água de cozer o bacalhau e o leite. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Quando começar a borbulhar, junte umas gotinhas de sumo de limão, o bacalhau, as azeitonas e as gemas. Misture tudo muito bem, apague o lume e deixe arrefecer.
3. Junte umas pedrinhas de sal às claras e bata-as em castelo. Envolve as claras com o bacalhau já frio.
4. Coloque o preparado numa taça ou tabuleiro de ir ao forno previamente untado com manteiga. Polvilhe com o queijo ralado.
5. Leve ao forno pré-aquecido nos 180º e deixe cozinhar entre 30 a 40 minutos. Depois do suflê douradinho, retire. E está pronto a servir. Acompanhe este prato com uma salada. 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