

PATANISCAS DE BACALHAU COM ARROZ DE FEIJÃO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 15 PATANISCAS

3 postas de bacalhau
1 cebola pequena bem picadinha
3 ovos
150g de farinha com fermento
Salsa picada
Pimenta q.b.
Sal fino q.b.
Óleo e azeite para fritar

INGREDIENTES PARA O ARROZ

280g de arroz
400g de feijão encarnado cozido
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
2 folhas de louro
1 colher de sopa de polpa de tomate
0,5dl de azeite
Sal grosso q.b.

PREPARAÇÃO DAS PATANISCAS

Numa panela com água a ferver, coloque o bacalhau a cozer durante 10 minutos

Depois de cozido, retire o bacalhau, deixe arrefecer e de seguida desfie o bacalhau.

Guarde a água do bacalhau para o arroz.

Parta os ovos para um recipiente, bata-os, junte a farinha e mexa bem, junte a cebola picada, o bacalhau, a salsa picada, a pimenta, sal caso seja necessário e misture tudo bem.

Coloque 2/3 de óleo numa frigideira e 1/3 de azeite a aquecer.

Depois do óleo quente, coloque colheres de patanisca a fritar.

Retire as pataniscas para um prato com papel.

PREPARAÇÃO DO ARROZ DE FEIJÃO PARA 5 PESSOAS

Num tacho coloque o azeite, a cebola, os alhos e as folhas de louro, deixe refogar.

Junte o arroz e deixe fritar um pouco, junte a polpa de tomate e água de cozer o bacalhau, deixe cozer durante 10 minutos.

Junte o feijão ao arroz e o resto do caldo do bacalhau se for necessário, rectifique o sal e deixe cozer mais 5 minutos.

Sirva as pataniscas com o arroz de feijão.

Custo: 6.50 € ; Custo por pessoa: 1.30 €

<http://www.saborintenso.com/f17/pataniscas-bacalhau-arroz-feijao-125/>

www.saborintenso.com