

BACALHAU COM ESPINAFRES

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 6 PESSOAS

4 postas de bacalhau demolhado
5 colheres de sopa de azeite
3 dentes de alho picados
1,2 kg de batata
Leite q.b.
1 colher de sopa de manteiga
Sal q.b.

Pimenta q.b.
Noz-moscada q.b.
600g de espinafres congelados
(x2) 2 colheres de sopa de manteiga
2 colheres de sopa bem cheias de farinha
2 dl de natas
2 gemas de ovo
Sumo de meio limão
150g de queijo mozzarella ralado



PREPARAÇÃO

Numa panela com água coloque o bacalhau a cozer durante 10 minutos, retire e deixe arrefecer. Guarde 750 ml da água de cozer o bacalhau. Depois de frio limpe o bacalhau de peles e espinhas e desfie.

Numa frigideira leve ao lume o azeite e os alhos, deixe aquecer e junte o bacalhau, deixe fritar cerca de 3 minutos.

Numa panela com água, tempere com sal e coloque as batatas a cozer entre 15 a 20 minutos até ficarem cozidas mas não desfeitas.

Depois das batatas cozidas, faça puré e leve novamente ao lume, junte a colher de manteiga, o leite e tempere com noz-moscada, mexa tudo até começar a ferver, apague o lume.

Numa panela com água, tempere com sal e coloque os espinafres a cozer durante 4 minutos, escorra-os muito bem.

Numa frigideira, leve a aquecer duas colheres de manteiga e salteie nela os espinafres até secar totalmente o molho.

Num tacho, coloque duas colheres de sopa de manteiga a derreter, junte a farinha e mexa muito bem até dissolver, junte a água de cozer o bacalhau aos poucos e mexendo sempre até ferver.

Quando começar a ferver, junte as natas, mexa e tempere com noz-moscada e com pimenta e deixe ferver.

Dissolva o sumo de limão nas gemas de ovo e junte-as ao molho branco, misture bem.

Quando começar a borbulhar apague o lume.

Num tabuleiro de ir ao forno, coloque o puré no fundo. Por cima, espalhe os espinafres e de seguida espalhe o bacalhau, regue com o molho e polvilhe com queijo.

Leve a gratinar em forno pré-aquecido nos 180° entre 30 a 40 minutos.

Custo: 10.00 € ; Custo por pessoa: 1.60 €

<http://www.saborintenso.com/f17/bacalhau-espinafres-702/>

www.saborintenso.com