

FRICASSÉ DE BACALHAU COM COENTROS

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 3 PESSOAS

2 lombos de bacalhau demolhados
250 ml de leite
60 ml de azeite
3 dentes de alho picados
1 colher de sopa bem cheia de
 farinha de trigo sem fermento
1 molhinho de coentros
2 gemas de ovo
Sumo de meio limão
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 20 minutos

Custo: 4.50 € | Custo por pessoa: 1.50 €

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f17/fricasse-bacalhau-coentros-39981/>

PREPARAÇÃO

1. Limpe os lombos de bacalhau de peles e de espinhas.
Corte-os em pedaços.
2. Num almofariz coloque os coentros.
Junte umas pedrinhas de sal, apenas o suficiente para ajudar a esmagar os coentros.
Esmague muito bem até que fique uma pasta.
3. Numa tigela mexa as gemas.
Misture-as bem com o sumo de limão.
4. Numa tigela, dissolva a farinha com metade do leite.
5. Numa frigideira ou num tacho leve ao lume o azeite e os alhos.
Quando estiver quente, junte os pedaços de bacalhau.
Deixe fritar por igual durante 2 minutos.
Regue o bacalhau com o restante leite e 350 ml de água.
Deixe ferver durante 5 minutos.
Passado os 5 minutos, retire o bacalhau com uma escumadeira para uma travessa.
6. Ao molho que ficou junte a farinha dissolvida no leite coada numa rede fina.
Mexe muito bem.
Quando começar a engrossar, junte a pasta de coentros e as gemas.
Mexe muito bem e por fim, tempere com pimenta.
Misture e deixe aquecer um pouco sem deixar ferver.
Quando o molho estiver quente, retire do lume.
Sirva o bacalhau regado com o molho e acompanhado de arroz branco ou de manteiga.
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