

BACALHAU ASSADO COM CAMARÃO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 2 a 4 PESSOAS

2 lombos de bacalhau demolhados
10 camarões
300g de couve lombarda cortada em juliana
5 colheres de sopa de azeite
1 cebola grande cortada em rodela meia lua
1 linguiça picante cortada em rodela finas
3 dentes de alho picados
1 folha de louro
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 45 minutos
Custo: 8.00 € | Custo por pessoa: 2.00 €

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

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f17/bacalhau-assado-camarao-40370/>

PREPARAÇÃO

1. Numa frigideira leve ao lume 4 colheres de sopa de azeite, a cebola, 2/3 dos alhos picados e a folha de louro.

Mexa e deixe refogar até que a cebola amoleça.

2. Num tabuleiro de ir ao forno, espalhe no fundo metade do refogado.

Por cima, coloque os lombos de bacalhau e os camarões.

Tempere os camarões com umas pedrinhas de sal e tempere tudo com pimenta.

Cubra tudo com o restante refogado.

Leve ao forno pré-aquecido nos 190°C e deixe assar entre 25 e 30 minutos.

3. Entretanto, numa frigideira leve ao lume o restante azeite, o restante alho e a linguiça.

Mexa e deixe aquecer bem.

Junte a couve.

Tempere com umas pedras de sal e pimenta.

Mexa e deixe saltear aproximadamente 7 minutos até que a couve fique tenra.

4. Depois do bacalhau assado e os camarões bem passados, retire do forno.

Sirva o bacalhau e os camarões por cima do salteado de couve.

Se quiser, acompanhe este prato com batata cozida ou puré de batata.

A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!