

ROLINHOS DE COUVE COM BACALHAU GRATINADOS

INGREDIENTES PARA 6 PESSOAS

2 lombos grande de bacalhau demolhado
3 folhas de couve portuguesa grandes, cortadas ao meio na vertical
4 colheres de sopa de azeite
2 cebolas cortadas em rodela meia lua
3 dentes de alho picados
2 folhas de louro cortadas ao meio
2 cenouras médias raladas
70g de manteiga
80g de farinha de trigo sem fermento
750 ml de leite
200g de queijo mozarella ralado
Noz-moscada q.b.
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 1 hora e 50 minutos
Custo: 10 € | Custo por pessoa: 1.67 €

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

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f17/rolinhos-couve-bacalhau-gratinados-41543/>

PREPARAÇÃO

1. Numa panela com água a ferver, coloque o bacalhau a cozer durante 10 minutos. Passado os 10 minutos, retire o bacalhau com uma escumadeira para um prato. Reserve a água.
2. Entretanto, numa outra panela com água a ferver, tempere com sal. Junte as folhas de couve com cuidado e deixe ferver. Quando começar a ferver e as folhas amolecerem, retire-as com cuidado com uma escumadeira para uma travessa.
3. Depois do bacalhau frio, limpe-o de peles e de espinhas e desfie.
4. Entretanto, faça o molho.
Num tacho leve ao lume a manteiga e deixe derreter.
À manteiga derretida, junte a farinha e mexa muito bem.
Aos poucos e enquanto mexe, adicione 300 ml de água de cozer o bacalhau e o leite.
Tempere o molho com umas pedrinhas de sal, pimenta e noz-moscada.
Mexa bem com uma vara de arames até que o molho comece a ferver.
Quando o molho começar a borbulhar, retire e reserve.
5. Num tacho leve ao lume o azeite, a cebola, as folhas de louro e os alhos.
Mexa e deixe refogar até que a cebola amoleça.
Ao refogado junte a cenoura.
Mexa e deixe refogar bem sem deixar alourar.
Por fim, adicione ao refogado o bacalhau e salteie durante alguns minutos até que tudo fique bem refogado.
Ao bacalhau adicione 2 conchas de molho branco e misture.
Tempere com mais um pouco de pimenta, mexa e retire do lume.
6. No fundo de um tabuleiro de ir ao forno, espalhe um pouco do molho.
Sobre metade de cada folha de couve, espalhe na horizontal 1/6 do refogado de bacalhau e aconchegue bem.
Enrole a couve em formato de rolo.
Coloque os rolos no tabuleiro sobre o molho e aconchegue bem.
Cubra os rolos com o restante molho.
Espalhe muito bem de forma que a couve fique totalmente tapada.
Por fim, polvilhe tudo com o queijo ralado.
7. Leve ao forno pré-aquecido nos 170°C e deixe gratinar entre 30 a 40 minutos.
Depois de bem gratinado e loirinho, retire o tabuleiro do forno.
E está pronto a servir.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!