

Salada de Lentilhas com Bacalhau

INGREDIENTES PARA 3 PESSOAS

1 lombo de bacalhau demolido
200g de lentilhas verdes secas,
demolidas em água fria durante 6 horas
1 pimento vermelho
2 ovos
½ cebola picada
2 dentes de alho picados
1 tomate cortado em cubos
Salsa picada
6 colheres de sopa de azeite
2 colheres de sopa de vinagre de vinho branco
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 50 minutos

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Video: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f22/salada-lentilhas-bacalhau-43063/>

PREPARAÇÃO

1. Num prato de ir ao forno, espalhe no fundo, uma colher de sopa de azeite. Por cima, coloque o lombo de bacalhau com a pele virada para baixo e regue-o com uma colher de sopa de azeite.
2. No forno, pré-aquecido nos 190°C, coloque o bacalhau e num prato à parte, coloque o pimento. Deixe assar durante 20 minutos.
3. Num tacho, com água quente, tempere com sal, coloque as lentilhas. Tape e deixe cozer durante 10 minutos, depois de levantar fervura.
4. Num fervedor com água, tempere com sal. Coloque os ovos a cozer durante 10 minutos.
5. Depois das lentilhas cozidas, escorra-as. Coloque-as numa saladeira e guarde-as no frigorífico até que fiquem frescas.
6. Passados os 10 minutos, retire os ovos com uma escumadeira para uma tigela com água fria e descasque-os.
7. Passados os 20 minutos, retire o pimento e o bacalhau do forno. Deixe arrefecer um pouco.
8. Logo que consiga, retire a pele e as sementes ao pimento. Corte o pimento em cubinhos.
9. Limpe o bacalhau de peles e de espinhas e desfie.
10. Às lentilhas frias, junte a cebola, o alho, o pimento, o tomate, a salsa, o bacalhau, o restante azeite e o vinagre. Misture tudo, tempere com pimenta e rectifique o sal. Por fim, decore a gosto com o ovo cozido. Guarde no frigorífico até à hora de servir. A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!