

Receita de Bacalhau, Brócolos e Grão

Separe os brócolos em raminhos e coza durante 3 minutos. Envolve com as lascas de bacalhau e o grão cozido. Tempere com azeite e sal e decore com tomilho.



Receita de Bacalhau, Brócolos e Grão

Arnaldo Separe os brócolos em raminhos e coza durante 3 minutos. Envolve com as lascas de bacalhau e o grão cozido. Tempere com azeite e sal e decore com tomilho. Atualidade
Receita de Bacalhau, Brócolos e Grão European [Imprimir](#)

Pessoas: 4 Tempo de Preparação: 30 minutos Tempo de Confeção: 15 minutos 15 minutos

Nutrition facts: 200 calories 20 grams fat

Rating: 5.0/5

(1 voted)

Ingredientes

- 2-3 postas médias de bacalhau
- 250-300 g de grão cozido
- 8-10 raminhos de brócolos frescos
- Azeite de boa qualidade
- Sal
- 1 Tomilho fresco

Instruções

1. Leve o bacalhau a cozer em água sem sal
2. Quando a água começar a ferver retire do lume, tape o tacho e reserve
3. Cerca de 20 minutos depois passe o bacalhau por água fria, retirando-lhe a pele e as espinhas
4. Coza os brócolos durante 3 minutos
5. Passe por água fria e reserve
6. Envolve todos os ingredientes
7. Tempere com azeite e sal a gosto
8. Decore com folhas de tomilho

Sirva de imediato