



BACALHAU CONFITADO EM AZEITE E ALECRIM COM ESMAGADO DE GRÃO E GRELOS

4 Pessoas

QUANTIDADES	INGREDIENTES
4	Lombos de bacalhau com 180 g cada
6 dl	Azeite
2	Dentes de alho com a casca
1	Folha de louro
1	Pé de alecrim
400 g	Grelos, cortados em tirinhas finas
400 g	Grão-de-bico cozido
Q.B.	Sal e pimenta preta

PREPARAÇÃO

Aqueça o azeite numa frigideira onde caibam os quatro lombos de bacalhau. Quando o azeite estiver a cerca de 80°C (use um termómetro), coloque os lombos de bacalhau, os dentes de alho, a folha de louro e o pé de alecrim. Tape e deixe cozinhar em lume brando durante a 5 a 7 minutos, sem deixar ferver e mantendo a temperatura em redor dos 80°C.

Quando o bacalhau estiver pronto, retire 1 dl do azeite para outra frigideira e aqueça bem. Salteie os grelos em tirinhas durante aprox. 1 minuto. Tempere com sal e pimenta preta.

Retire mais 1 dl de azeite para uma outra frigideira, ou para uma caçarola, e aqueça.

Quando estiver quente, junte o grão-de-bico bem escorrido e aqueça, envolvendo o azeite. Com um esmagador de batata, ou um garfo, esmague grosseiramente o grão-de-bico de maneira a que ainda fiquem alguns grãos quase inteiros.

EMPRATAMENTO

Com um aro, faça 3 camadas, uma camada de grão, uma de grelos e outra de grão. Repita o processo 4 vezes.

Sirva um lombo de bacalhau por cima de cada preparado.

Termine regando bem com o azeite onde cozeu o bacalhau.