

## BACALHAU GRATINADO DENTRO DA BROA

|                              |           |       |          |
|------------------------------|-----------|-------|----------|
| DOSES                        | 4 PESSOAS |       |          |
| CUSTO ESTIMADO               |           | DOSE  |          |
| GRAU DE DIFICULDADE          | FÁCIL     | MÉDIA | DIFÍCIL  |
| TEMPO ESTIMADO DE PREPARAÇÃO | RÁPIDA    | MÉDIA | DEMORADA |

| PRODUTO                  | Qtyd        | Und | Preço Und   | Custo |
|--------------------------|-------------|-----|-------------|-------|
| BACALHAU POSTA CONGELADA | 0,8         | Kg  |             | - €   |
| ALHO SECO                | 0,02        | Kg  |             | - €   |
| AZEITE 0,7               | 0,2         | L   |             | - €   |
| CEBOLA                   | 0,15        | Kg  |             | - €   |
| BROA DE MILHO            | 1           | Und |             | - €   |
| GRELOS                   | 0,8         | Kg  |             | - €   |
| BATATINHAS               | 0,6         | Kg  |             | - €   |
| SAL GROSSO               |             | QB  |             | - €   |
| LOURO                    |             | QB  |             | - €   |
| PIMENTÃO DOCE            |             | QB  |             | - €   |
| COENTROS                 |             | QB  |             | - €   |
|                          |             |     |             | - €   |
|                          |             |     |             | - €   |
|                          |             |     |             | - €   |
|                          |             |     |             | - €   |
|                          |             |     |             | - €   |
|                          |             |     |             | - €   |
|                          |             |     |             | - €   |
|                          |             |     |             | - €   |
|                          |             |     |             | - €   |
| <b>Total</b>             | <b>2,77</b> |     | Preço Custo | - €   |

### PREPARAÇÃO

DESCASCAR E PICAR O ALHO E CORTAR A CEBOLA EM MEIAS LUAS

COZER BACALHAU EM AGUA COM ALHO E FIO DE AZEITE E LOURO

RETIRAR E LIMPAR DE PELES E ESPINHAS

LAVAR OS GRELOS E COZER NA ÁGUA ONDE SE COZEU O BACALHAU

RETIRAR E ESCORRER, PICAR GROSSEIRAMENTE

REFOGAR A CEBOLA E O ALHO EM AZEITE . POLVILHAR COM PIMENTÃO DOCE

JUNTAR O BACALHAU E ENVOLVER

ENVOLVER OS GRELOS

RETIRAR UMA TAMPA À BROA E ESCAVAR PARA RETIRAR O MIOLO, SEM DANIFICAR A CODEA

TRITURAR A BROA E ENVOLVER NO PREPARADO DO BACALHAU

COLOCAR ESTE PREPARADO DENTRO DA BROA

COLOCAR A TAMPA DA BROA E LEVAR AO FORNO (180º) DURANTE 5 MINUTOS

RETIRAR A TAMPA E REGAR COM AZEITE COM ALHO E COENTROS PICADOS

SERVIR COM BATATINHAS A MURRO (Lavar a batata, colocar em tabuleiro com sal grosso e assar)

### Observações