

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		Qtd	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		- €
					- €
					- €
					- €
					- €
					- €
					- €
					- €
					- €
Total		2,77		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					