

ROUPA VELHA DE BACALHAU



Revista
Dez. | Jan. 10

Fotos: Virgílio Rodrigues
Chef: José de Castro Guimarães

PARA 4 PESSOAS

INGREDIENTES

6 postas de bacalhau demolido e dessalgado • 8 batatas médias • 1 couve portuguesa grande • 1 cebola grande • 2 a 3 cenouras médias • 4 ovos • 2,5 dl de azeite extra virgem • 5 a 6 dentes grandes de alho • 1 colher de sopa de vinagre de cidra

PREPARAÇÃO

Usar-se o que sobrou da Ceia de Natal ou seja, o bacalhau, as couves, as batatas, as cenouras, e os ovos cozidos • Coloque um tacho ao lume com azeite, a cebola e o alho picado, em fogo moderado, até alourar • Junte as couves as cenouras e a cebola cozidas partidas em pedaços, as batatas cortadas em quartos, bem como o bacalhau em lascas, entretanto limpo de peles e espinhas • Adicione o vinagre e deixe cozinhar em fogo lento, mexa de vez em quando para uniformizar • Sirva imediatamente, com os ovos cortados em fatias para decorar a travessa

SUGESTÃO

Terminar a refeição com uma fatia de ananás dos Açores ou abacaxi. O seu poder adstringente ajuda a uma melhor digestão das gorduras ingeridas.