

Bacalhau com grão e tomate

Peixe —   35 min  4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/bacalhau-com-grao-e-tomate-cm96



Ingredientes

1 cebola
Azeite q.b.
1 c. chá de pimentão-doce
Sal e pimenta q.b.
400 g de grão cozido
½ chávena de caldo de legumes
1 ½ chávenas de tomates cherry
▫ chávena de vinho branco
4 lombos de bacalhau fresco
1 c. sopa de coentros picados

Confeção

1. Junte os tomates inteiros ou em pedaços e envolva bem. Refresque com o vinho branco e cozinhe por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando.
2. Por fim, junte os lombos de bacalhau por cima da cama de grão e tomate, tempere com um pouco mais de sal e pimenta e tape o tacho, cozinhando por cerca de 10 minutos em lume brando.
3. O bacalhau deve ficar cozido, mas não seco. Sirva polvilhado com os coentros picados.
4. Num tacho, refogue a cebola picada finamente num fio de azeite.
5. Quando estiver bem tenra, junte o pimentão-doce e uma pitada de sal e pimenta. Mexa bem.
6. Adicione o grão e o caldo de legumes e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos em lume brando.