

Bacalhau com arroz de farinheira, feijão e espinafres

INGREDIENTES

1 lombo de bacalhau Lugrade
200g arroz carolino
1 caldo de galinha / legumes
1 farinheira
50g espinafres baby
100g feijão branco lata
Azeite qb Valle Madruga
3 dentes de alho
1 folha de louro
1/2 cebola
Sal Marinho Rui Simeão



PREPARAÇÃO

Enche-se um tacho pequeno com azeite e aquece-se o azeite entre os 60° e 85°.
Perfuma-se o azeite com os dentes de alho esmagados e a folha de louro.
Mergulha-se o bacalhau entre 15 a 18 minutos, dependendo da altura da posta.
Pica-se meia cebola e 1 alho finamente, junta-se num tacho com um fio de azeite.
Refoga-se com 1/3 da farinheira, sem pele, lentamente, sem fritar.
Adiciona-se o arroz no tacho e envolve-se com o refogado de farinheira.
Não é preciso temperar com sal, pois a farinheira e o bacalhau irão salgar o arroz.
Junta-se o feijão branco e envolve-se bem.
Nesta altura, coloca-se o caldo (previamente preparado e quente), duas medidas e meia de caldo para uma de arroz.
Baixa-se o lume para o mínimo e tapa-se o tacho, para o arroz cozinhar lentamente, cerca de 10 a 12 minutos.
Ao final destes 10 a 12 minutos retira-se o arroz do lume.
Pica-se o espinafre grosseiramente e envolve-se com o arroz, que cozerá no calor do arroz.
Retira-se o bacalhau do azeite, depois de confitado.
Serve-se uma concha de arroz no prato, e dispõem-se umas lascas do bacalhau confitado.
Tempera-se com um fio de azeite do confit.

