nguas de Bacalhau no forno com feijão verde salteado com grão e cenoura

Chefe Vítor Sobral

INGREDIENTES

2 kg de línguas de Bacalhau Lugrade
1 kg de cebola
50 g de linguiça em rodelas
1,5 dl de azeite virgem extra Truncado
5 dentes de alho laminados
2 folhas de louro

Guarnição

800 g de feijão verde escaldado
400 g de gráo-de-bico cozido grão
300 g de cenoura às rodelas finas
1 dl de azeite virgem extra Valle Madruga
0.5 dl de sumo de limão
3 dentes de alho laminados

Noz-moscada q.b.
Sal marinho Rui Simeão q.b.
Pimenta de moinho q.b.

PREPARAÇÃO

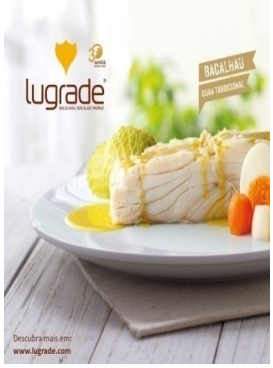
Prepare uma cama de cebola. alho. louro. linguas de bacalhau demolhadas. azeite e linguiça.
Leve ao forno aquecido a 150 “C tapado com folha de alumínio. durante 45 minutos.
Retire as línguas e triture o resultado do assado no liquidificador até obter um creme homogeneo e reserve.

Guarnição

Core as cenouras em azeite. adicione o alho e o grão e envolva bem.
Tempere com o sumo de limão. o tomilho a noz-moscada. sal e pimenta.
No momento de servir adicione o feijão verde.
Numa travessa. disponha o molho. sobreponha as línguas e guarneça com os legumes.
Leve ao forno a aquecer antes de servir.

RUI SIMEÃO
TAVIRA
SAL

Tonnellerie
ROUSSEAU
Père & Fils

Alberto Ramos Moreira
935 626 736
a.t.moreira.email@sapo.pt

CHURRASQUEIRA DA
QUINTA
Castelo Branco - Alcains
RESTAURANTE