

Morue “presque” de Noël

Categoria	Tempo de preparação	Dificuldade	Custo	Com quem?	Nº de pessoas
Receitas de Natal	Rápido	Médio	Intermédiaire	À deux	2 pessoas

Ingredientes

- 250ml Gallo Huile d'olive extra vierge Réserve
- 4 filets de morue (trempés)
- 250g de carotte
- 250g de feuilles de navet
- 300g de pois chiche (déjà cuit)
- 50g Oignon
- Sel en quantité suffisante
- ersil en quantité suffisante

Modo de preparação

1. Lavez et cuisinez les feuilles de navet, épluchez les carottes et faites cuire le tout.
2. Coupez les filets de morue au milieu, en retirant ainsi l'épine centrale, déposez-les sur un plateau et faites cuire au four pendant 15 minutes à 180° C.
3. Triturez les pois chiches en purée, hachez l'oignon et faites revenir à l'huile d'olive extra vierge. Ajoutez la purée et laissez cuisines, en terminant avec du persil haché.
4. Ensuite, coupez les feuilles de navet en bandes et la carotte en rondelles.
5. Servez la morue sur la purée et les légumes sautés.

Produtos utilizados



Réserve

Huile d'Olive Vierge Extra

Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide