



Moamba de bacalhau e quiabos



Categoria
Peixe



Tempo de preparação
Demorado



Dificuldade
Médio



Custo
Médio



Com quem?
Com a família



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes

50ml de Gallo Azeite
Virgem Extra

- 3 lombos ou postas de bacalhau demolido
- 200g de quiabos
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 folha de louro
- 1 lata de tomate aos pedaços
- 1 copo de vinho branco
- Q.b. de sal
- Q.b. de pimenta
- Q.b. de salsa picada

Modo de Preparação

1

Num tacho refogue no Azeite Virgem Extra a cebola e o alho, juntamente com a folha de louro, durante cerca de 3 minutos.

2

Corte os quiabos em pedaços, aumente o lume e adicione-os ao tacho. Envolva bem e deixe cozinhar por 3 minutos.

3

Adicione o tomate, envolva e refresque com o copo de vinho branco.

4

Junte o bacalhau e deixe cozinhar por mais 3 minutos.

5

Tempere a gosto com sal, pimenta e, caso seja necessário, adicione um pouco de água. Deixe cozinhar por 12 minutos em lume médio.

6

Finalize com salsa picada e sirva, deitando por cima um fio de Azeite Virgem Extra.

Produtos utilizados



Virgem Extra

Azeite Virgem Extra

Veja também

✖ Peixe ⏱ Rápido 🍽️ Fácil

Tosta de cavala com laranja

✖ Peixe ⏱ Rápido 🍽️ Fácil

Bagel com filete de atum e pickles de cebola roxa

✖ Peixe ⏱ Médio 🍽️ Fácil

Torre de bacalhau de cebolada de pimentos e batatas laminadas

✖ Peixe ⏱ Rápido 🍽️ Médio

Bacalhau à brás

✖ Peixe ⏱ Demorado 🍽️ Fácil

Salada de polvo com batatas e feijão verde



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide