



# 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 demolidado
- 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. Envolve 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 ⌚ Demorado 🟡 Fácil

*Salada de polvo com batatas e feijão verde*

---

🐟 Peixe ⌚ Médio 🟡 Médio

*Lulas grelhadas com ervas e malaquetas*

---

🍝 Massas ⌚ Médio 🟡 Fácil

*Linguini com cavala*

---

🐟 Peixe ⌚ Rápido 🟡 Fácil

*Bruschetta de sardinha à portuguesa*

---

🐟 Peixe ⌚ Médio 🟡 Fácil

*Atum com batatas e espargos*

---



Mais receitas em

[www.galloportugal.com](http://www.galloportugal.com)

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide