



Morue “presque” de Noël

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

Ingredientes

250ml Gallo Huile d'olive extra vierge Reserva

- 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
- persil 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 cuisiner, 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



Reserva

Huile d'Olive Vierge Extra



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide