

LASCAS DE BACALHAU COZIDO EM AZEITE, “MIGAS” DE BROA E ALHEIRA COM GRELOS E OVO ESTRELADO

INGREDIENTES (4 PESSOAS)

4 de Lombos de bacalhau com 120 g cada
200g de Grelos escaldados e arrefecidos em água com gelo
300g de Alheira
200g de Broa de milho ralada
4 Ovos
Casca de Laranja q.b.
Casca de Limão q.b.
Azeite q.b.
Alho q.b.
Tomilho q.b.
Louro q.b.
Pimenta preta em grão q.b.
Sal marinho q.b.
Flor de sal q.b.
Pimenta preta no moinho q.b.

PREPARAÇÃO

Limpe os lombos de bacalhau. Retire as espinhas laterais e a espinha do meio, mas mantenha a pele. Num tacho pequeno, acrescente azeite suficiente para cobrir o bacalhau até dois terços e leve ao lume até temperatura do azeite chegar aos 75°C, aproximadamente. Coloque os lombinhos de bacalhau dentro do azeite e acrescente casca de laranja, casca de limão, alho esmagado, tomilho, duas folhas de louro e pimenta preta em grão. Deixe o bacalhau cozer devagar, sem levantar a temperatura. Reserve. Retire a côdea à broa, corte em fatias, triture e reserve. Pique os grelos e reserve. Retire a tripa à alheira, desfaça o interior e salteie numa frigideira antiaderente com um fio de azeite e um dente de alho esmagado. Junte os grelos e misture. Acrescente a broa e envolva bem. Junte ao bacalhau um pouco do azeite da cozedura e reserve. Solte as lascas do bacalhau e retire a pele. Junte ao bacalhau um pouco do azeite onde cozeu e reserve. Numa frigideira antiaderente, num pouco de azeite quente, estrole o ovo. Acrescente um pouco de pimenta só na gema e um pouco de sal só na clara. Finalize com flor de sal na clara. Num prato de servir, coloque as migas soltas de alheira e grelos, as lascas de bacalhau, um pouco mais do azeite da cozedura e, por fim, o ovo estrelado.

