

LOMBO DE BACALHAU COZIDO EM AZEITE COM GRELOS E BATATAS FRITAS

INGREDIENTES (1 PESSOA)

Para o bacalhau:

4 lombos de bacalhau demolido ultracongelado com 120 g cada
1 dente de alho esmagado
2 folhas de louro
Vidrado de laranja q.b.
Vidrado de limão q.b.
Tomilho q.b.
Alecrim q.b.
Azeite q.b.
Grãos de pimenta preta q.b.

Para os grelos:

200 g de grelos arrançados, escaldados, arrefecidos em água com gelo e sal e escorridos 1

3 dentes de alho laminados
Azeite q.b.
Sal q.b.

Para as batatas:

8 batatas
Alho q.b.
Louro q.b.
Azeite q.b.
Sal q.b.
Flor de sal q.b.
Óleo para fritar q.b.

PREPARAÇÃO

Descongele os lombos de bacalhau de um dia para o outro no frigorífico. Na véspera ou uns dias antes, descasque as batatas e corte-as grosseiramente em quartos. Coza as batatas em lume brando (em água temperada com sal, louro, alho e um fio de azeite) até que se comecem a desfazer-se ligeiramente. Retire as batatas da água, escorra bem, passe para um tabuleiro (tendo o cuidado de não as sobrepor) e deixe secar ao ar. Quando as batatas estiverem secas, congele. Corte o bacalhau descongelado em peças de 120 g. Coza o bacalhau coberto de azeite com o dente de alho esmagado, as folhas de louro, casca de laranja, casca de limão, tomilho, alecrim e uns grãos de pimenta preta. O azeite não deverá passar os 80°C. Poderá cozinhar o bacalhau no forno ou em lume muito brando.

Numa frigideira antiaderente, junte um fio de azeite, deixe aquecer um pouco, mas não demasiado, e junte os dentes de alho laminados (atenção: o alho não deve corar). Acrescente os grelos bem escorridos, deixe saltear e corrija os temperos com um pouco de sal. Se necessário, junte mais um fio de azeite. Envolve bem e deixe saltear mais um pouco.

Aqueça o óleo a 180 ° C-190 ° C e frite as batatas congeladas. Quando as batatas estiverem bem douradas, escorra-as em papel absorvente e tempere-as com flor de sal.

Sirva o bacalhau cozido em azeite com os grelos salteados e as batatas fritas.

