



BACALHAU RECHEADO COM AMÊNDOA E BATATAS ASSADAS

INGREDIENTES RECHEIO DE AMÊNDOA

- 2 dentes de alho, picados
- ½ cebola vermelha pequena, cortada finamente
- 3 csp de azeite
- 300 g de pão de trigo integral, cortado em pedaços de 1-2 cm
- 2 csp de cebolinho, picado
- ½ cch de pimenta moída grossa
- 3 csp de estragão seco (ou endro ou manjericão)
- 60 g de manteiga, derretida
- 30-50 ml de água morna
- 60 g de amêndoas, tostadas e picadas

INGREDIENTES PEIXE

- 4 filetes de bacalhau
- 8-10 fatias de bacon (opcional)
- Sal e limão para guarnecer

INGREDIENTES BATATAS ASSADAS

- 680 g de batatinhas, cortadas ao meio
- 1 cch de cebola em pó
- 1 cch de alho em pó
- 3-4 pitadas de sal
- 2 csp de manteiga sem sal
- 1 csp de azeite
- 250 ml de água fria

MÉTODO DE PREPARAÇÃO RECHEIO DE AMÊNDOA

1. Salteie o alho e a cebola em azeite até ficarem macios, mas não caramelizados. Retire-os do lume e junte-os aos restantes ingredientes do recheio.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO BACALHAU

1. Passe os filetes de bacalhau por água fria e seque-os com papel de cozinha.
2. Espalhe uniformemente o recheio em cada filete de bacalhau, deixando uma folga de 2 cm na margem inferior.
3. Enrole os filetes e prenda-os com um palito, se necessário. Opcional: disponha fatias de bacon e enrole-as com firmeza à volta dos filetes.
4. Coloque os filetes enrolados, com a parte do peixe virada para baixo, na frigideira antiaderente de 30 cm iCook e tape com a tampa. Deixe 1-2 cm de espaço entre os filetes para uma boa circulação do ar.
5. Cozinhe o bacalhau recheado de um lado durante 8-12 minutos e depois vire-o e deixe-o cozinhar mais 8-12 minutos.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO BATATAS

1. Coloque as batatas na panela de vapor de 4 litros iCook, cubra-as com 250 ml de água fria e deixe cozer durante 15 minutos. Escorra e reserve.
2. Aqueça a frigideira antiaderente de 25 cm iCook em lume médio e depois coloque a manteiga e o azeite. Quando a manteiga estiver derretida, adicione as batatinhas e mexa.
3. Salpique o alho e a cebola em pó sobre as batatas, mexa suavemente e depois frite em lume médio até o pó escurecer e endurecer.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e deixe arrefecer durante 15 minutos antes de servir.