

FLANS DE BACALHAU



Tempo: Pouco

Dificuldade: Baixa

Custo: Baixo

Ingredientes (para 4 pessoas):

- 300 g de migas de bacalhau (sem espinhas nem peles)
- 3 dl de leite
- pimenta de moinho
- 50 g de cebola picada
- 40 g de Vaqueiro
- ½ alho francês
- 4 ovos
- sal
- 1 colher de sopa de coentros picados

Preparação:

- Ligue o forno e regule-o para os 200 °C. Leve as migas de bacalhau ao lume com o leite. Tempere com pimenta acabada de moer e deixe ferver durante cerca de 5 minutos. Leve a cebola ao lume com a Vaqueiro. Deixe refogar.
- Enquanto corta o alho francês em rodela, passe-as por água e junte à cebola. Escorra o bacalhau e reserve o leite. Junte o bacalhau ao alho francês logo que este estiver mole. Misture bem e deixe estufar um pouco.
- Bata os ovos, tempere-os com sal, pimenta e noz moscada e perfume com os coentros picados. Retire o bacalhau do lume, junte o leite onde o cozinhou e adicione tudo aos ovos batidos. Distribua a mistura por 4 formas individuais, previamente

untadas com Vaqueiro, e coza no forno durante cerca de 20 minutos.

Sugestão: Acompanhe com salada ou legumes cozidos.

<http://www.vaqueiro.pt/>