

# UM CAVALHEIRO À SUA MESA

## AS NOSSAS RECEITAS

### Sr. Bacalhau com Brôa

#### Ingredientes:

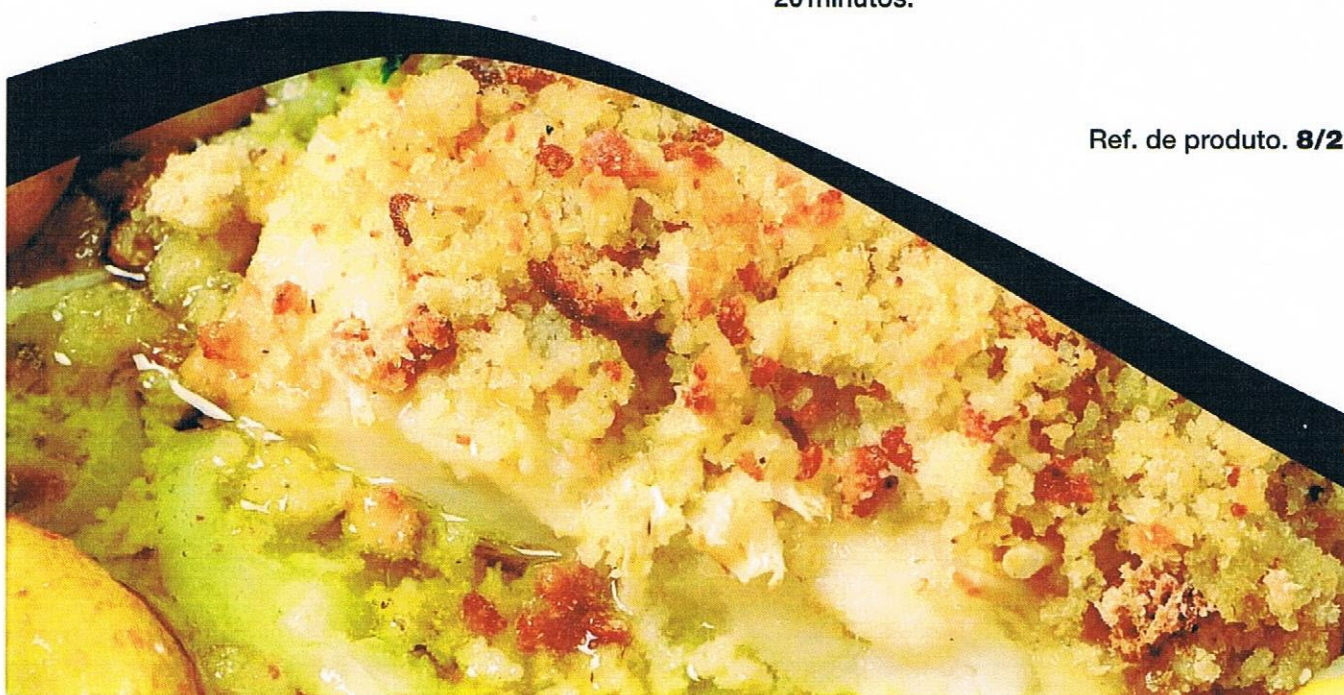
1 Embalagem Sr. Bacalhau Posta Tradicional (800g)  
 ou Sr. Bacalhau Lombos Premium (750g)  
 Azeite ou óleo para fritar  
 450 g de miolo de broa (pão de milho) esfarelado  
 1,5 dl de azeite  
 1 dl de vinho branco  
 1 dl de leite  
 1 Cebola cortada às rodelas  
 1 colher de chá de colorau  
 2 Dentes de alho picados bem picadinhos  
 1 Colher de café de pimenta e sal q.b.

**Rendimento:** 4 porções

#### Modo de Preparação:

Modo de Preparação: Descongele e lave o Sr. Bacalhau. Frite-o dos dois lados em pouco azeite, mas apenas para alourar. Deite metade do azeite num tabuleiro e espalhe as rodelas de cebola. Coloque as postas de Sr. Bacalhau por cima, encostadas umas às outras, com a pele virada para baixo. Coloque o miolo da broa de milho numa taça, junte-lhe os alhos, o resto do azeite, o leite, o vinho, o colorau e a pimenta e amasse bem, devendo tudo ficar em pasta, pelo que poderá ter que juntar mais um pouco de vinho. Verifique o sal e espalhe essa pasta por cima do Sr. Bacalhau em camada grossa. Com as costas de uma faca, desenhe os contornos das postas. Leve ao forno a 170° ou 180° até ganhar crosta, o que levará entre 15 a 20 minutos.

Ref. de produto. **8/2**





UM CAVALHEIRO À SUA MESA  
AS NOSSAS RECEITAS

## Sr. Bacalhau com Brôa

### Ingredientes:

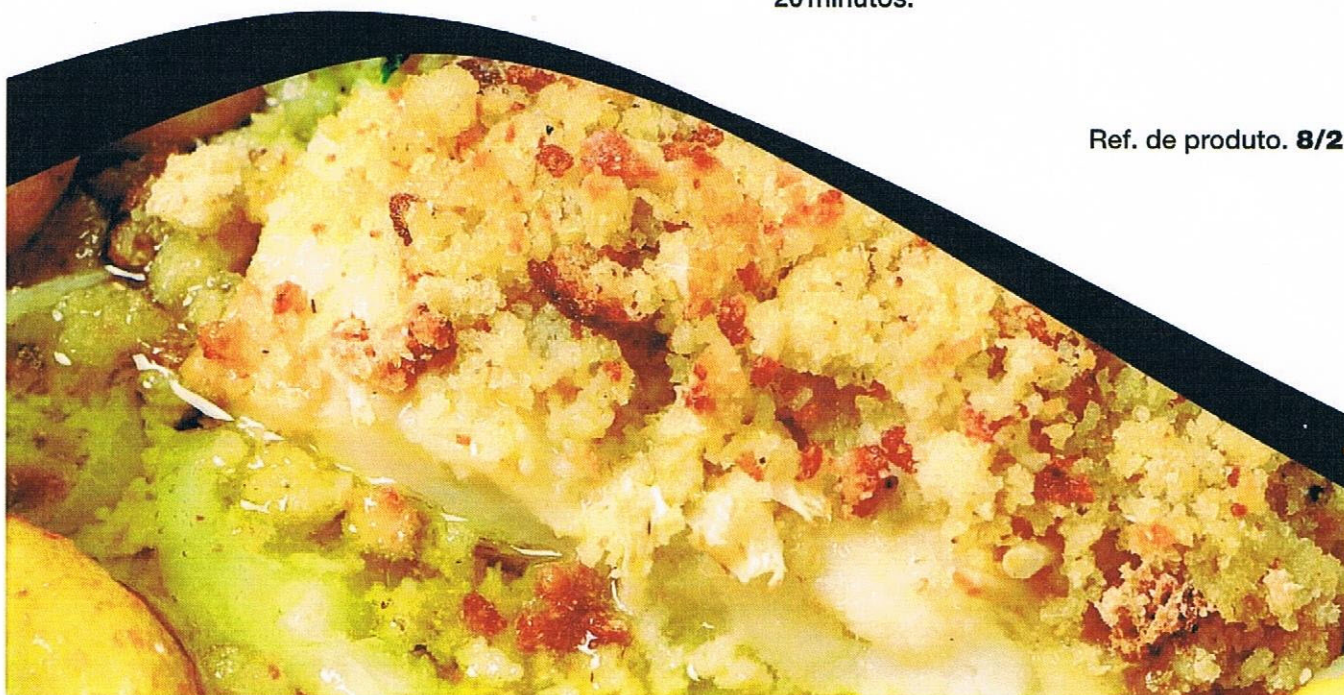
1 Embalagem Sr. Bacalhau Posta Tradicional (800g)  
ou Sr. Bacalhau Lombos Premium (750g)  
Azeite ou óleo para fritar  
450 g de miolo de broa (pão de milho) esfarelado  
1,5 dl de azeite  
1 dl de vinho branco  
1 dl de leite  
1 Cebola cortada às rodelas  
1 colher de chá de colorau  
2 Dentes de alho picados bem picadinhos  
1 Colher de café de pimenta e sal q.b.

**Rendimento:** 4 porções

### Modo de Preparação:

Modo de Preparação: Descongele e lave o Sr. Bacalhau. Frite-o dos dois lados em pouco azeite, mas apenas para alourar. Deite metade do azeite num tabuleiro e espalhe as rodelas de cebola. Coloque as postas de Sr. Bacalhau por cima, encostadas umas às outras, com a pele virada para baixo. Coloque o miolo da broa de milho numa taça, junte-lhe os alhos, o resto do azeite, o leite, o vinho, o colorau e a pimenta e amasse bem, devendo tudo ficar em pasta, pelo que poderá ter que juntar mais um pouco de vinho. Verifique o sal e espalhe essa pasta por cima do Sr. Bacalhau em camada grossa. Com as costas de uma faca, desenhe os contornos das postas. Leve ao forno a 170° ou 180° até ganhar crosta, o que levará entre 15 a 20 minutos.

Ref. de produto. **8/2**





UM CAVALHEIRO À SUA MESA  
AS NOSSAS RECEITAS

## Sr. Bacalhau com Brôa

### Ingredientes:

1 Embalagem Sr. Bacalhau Posta Tradicional (800g)  
ou Sr. Bacalhau Lombos Premium (750g)  
Azeite ou óleo para fritar  
450 g de miolo de broa (pão de milho) esfarelado  
1,5 dl de azeite  
1 dl de vinho branco  
1 dl de leite  
1 Cebola cortada às rodelas  
1 colher de chá de colorau  
2 Dentes de alho picados bem picadinhos  
1 Colher de café de pimenta e sal q.b.

**Rendimento:** 4 porções

### Modo de Preparação:

Modo de Preparação: Descongele e lave o Sr. Bacalhau. Frite-o dos dois lados em pouco azeite, mas apenas para alourar. Deite metade do azeite num tabuleiro e espalhe as rodelas de cebola. Coloque as postas de Sr. Bacalhau por cima, encostadas umas às outras, com a pele virada para baixo. Coloque o miolo da broa de milho numa taça, junte-lhe os alhos, o resto do azeite, o leite, o vinho, o colorau e a pimenta e amasse bem, devendo tudo ficar em pasta, pelo que poderá ter que juntar mais um pouco de vinho. Verifique o sal e espalhe essa pasta por cima do Sr. Bacalhau em camada grossa. Com as costas de uma faca, desenhe os contornos das postas. Leve ao forno a 170° ou 180° até ganhar crosta, o que levará entre 15 a 20 minutos.

Ref. de produto. 8/2

