

BACALHAU DE FORNO AO ALHO E BRÓCOLIS

INGREDIENTES

2 kg de lombo de bacalhau dessalgado
3 cebolas médias
3 batatas grandes
1 pimentão vermelho
1 pimentão amarelo
4 tomates
3 cabeças de alho grandes
1 maço brócolis
1 litro de azeite extravirgem
3 ovos
200 g de azeitonas pretas chilenas
200 g de alcaparras
1 colher (sopa) de sal rosa do himalaia ralado

MODO DE PREPARO

Lave as batatas, pimentões, brócolis e tomates.

Coloque as batatas para cozinhar em água por 15 minutos.

Descasque e lave as cebolas e as cabeças de alho.

Forre uma assadeira grande com papel-alumínio.

Corte primeiramente as cebolas em rodela de aproximadamente 1 cm de espessura e forre o fundo da assadeira

Corte as batatas pré cozidas em rodela de mesma espessura e forre outra camada acima das cebolas

da mesma forma, corte os pimentões e faça outra camada.

Acima dos pimentões rodela de tomates em outra camada.

Após esse preparo, coloque as postas de lombo de bacalhau já dessalgado em cima dos tomates, bem distribuídos na forma.

Adicione uma pitada de sal rosa ralado sobre as postas e regue com um pouco de azeite.

Cubra a assadeira com papel-alumínio e deixe assar a 210° C, por 35 minutos.

Após essa pré assada, retire a assadeira do forno, retire o papel-alumínio de cima da assadeira, coloque acima de cada posta do bacalhau o alho cortado em fatias finas.

Adicione entre as postas do bacalhau na assadeira o brócolis, regue com azeite e retorne ao forno por mais 30 minutos a 190° C.

Enquanto assamos a segunda etapa podemos cozinhar os ovos.

Após assarmos por definitivo, retiramos a assadeira do forno, adicionamos as alcaparras, ovos cozidos cortados ao meio e as azeitonas pretas.

Mais uma regada com fio de azeite e está pronto pra servir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/20066-bacalhau-de-forno-ao-alho-e-brocolis.html>