

Título: Arroz de Bacalhau

Veículo: Meio Norte

Página: 4

Mídia: Jornais

Data: 17/02/2018

Cidade: Teresina

Cm2: 5955

Jornalista: Lia Formiga



4 JORNAL MEIO NORTE- TERESINA (PI), SAB/DOM, 17 e 18 de fevereiro de 2018



## espaço gourmet

Lia Formiga  
liaformiga@hotmail.com - instagram @liaformiga

### Arroz de Bacalhau

**INGREDIENTES:** 1,5 kg de bacalhau em lascas desalgado (toirão do peixe); 1 kg de arroz parboilizado Tio João; 8 cebolas em fatias grossas; 25 dentes de alho inteiros descascados; 250ml de azeite de oliva; 2 maços de cebolinha verde picados; 6 ovos cozidos; 20 pimentas biguinho; 20 azeitonas portuguesas pretas.

**MODO DE PREPARO:** Cozinhe o bacalhau em 2,5 litros de água fervente por três minutos. Retire o bacalhau e na mesma água cozinhe o arroz parboilizado Tio João. Em uma panela, coloque o azeite e o alho e a cebola e refogue em fogo baixo por dez minutos. Junte o bacalhau e o arroz parboilizado Tio João, mexa bem. Acrescente os ovos picados e a cebolinha e misture levemente. Enfeite com a pimenta e as azeitonas e sirva em seguida.



### Moqueca de Bacalhau

**INGREDIENTES:** 4 postas de bacalhau já desalgadas (toirão do peixe); 12 camarões médios limpos e sem casca (opcional); 2 cebolas fatiadas (fatias grossas); 2 pimentões vermelhos fatiados; 1 pimentão amarelo fatiado; 1 pimentão verde fatiado; 3 tomates maduros fatiados; 2 colheres (sopa) de azeite de dendê; azeite comum o quanto basta; 1 dente de alho bem picado; 1/2 cebola picadinha; 1 punhado bem generoso de salsa fresca picada; 1 punhado de coentro picado; pimenta e sal a gosto.

**MODO DE PREPARO:** Numa panela grande coloque um fio de azeite comum para aquecer e refogue nele a cebola picadinha e o alho até começar a pegar uma cor. Junte o azeite de dendê e mexa bem. Forre a panela com as fatias de cebola, depois faça uma camada de tomates fatiados, uma de pimentões e ajeite as postas de bacalhau. Regue com um fio de azeite comum e cubra com os pimentões e tomates restantes, junte a metade da salsinha e todo o coentro. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo alto até ferver, depois reduza o fogo para o médio baixo e deixe cozinhar tampado por mais 10 minutos. Acerte o sal e adicione pimenta a gosto. Não é necessário mexer pois os vegetais ficarão bem macios e um saboroso molho se formará na panela. Se for adicionar os camarões este é o momento. Quando a moqueca estiver quase pronta espalhe os camarões sobre o molho, tampe e deixe cozinhar por uns 3 minutos. Polvilhe a salsinha restante e sirva bem quente com arroz branco.



### Bacalhau saltado com Legumes

**INGREDIENTES:** 500g de bacalhau em lascas já desalgado; 1 folha de louro; 2 abobrinhas lavadas e fatiadas; 2 pimentões vermelhos fatiados; 2 cebolas descascadas e fatiadas; 2 dentes de alho em lâminas; 1/2 xícara de azeitonas verdes e pretas sem caroço picadas; 2 colheres (sopa) de azeite; pimenta e sal a gosto.

**MODO DE PREPARO:** Aqueça o azeite numa frigideira larga e funda (usei uma wok) e doure a folha de louro, a cebola e o alho. Junte o bacalhau em lascas e tempere com pimenta e sal a gosto. Cozinhe por 3 minutos e junte os legumes. Reduza o fogo e salteie tudo por uns 5 minutos até que os legumes estejam macios. Por fim adicione as azeitonas e regue com azeite à gosto antes de servir.

### CURIOSIDADES

#### É verdade que o macarrão gruda se não colocar óleo no cozimento?

Não. Na hora de preparar o macarrão, algumas pessoas têm o costume de colocar algumas gotinhas de óleo para que os fios não grudem, mas essa ideia não passa de um mito. Isso não influencia na textura porque o óleo é mais leve e fica na superfície da panela.

"Para que o macarrão não grude, é necessário apenas cozinhá-lo em água suficiente, aproximadamente 1 litro para cada 100 g de massa.

**Lojão do Peixe**  
Peixeiro com Camarões e Cebalhas 3232-6002

A sua boutique de peixe!

**TUDO DE FRUTOS DO MAR FÁGUA DOCE!**

SEGUNDA-FEIRA TEMOS 10% DE DESCONTO!

TERÇA-FEIRA DIVIDIMOS EM TODOS OS CARTÕES

Av. João XXIII, 2408  
Bairro São Cristóvão,  
Teresina-Piauí  
(86)99990-7773

@lojaodopeixe  
lojaodopeixelta

## teleleco

**JÚLIA BIANCA**  
toda costeira

A beleza de **CARLOS HENRIQUE**, de 6 anos

A pequena **MARIA CECÍLIA**, de 11 meses (MA)

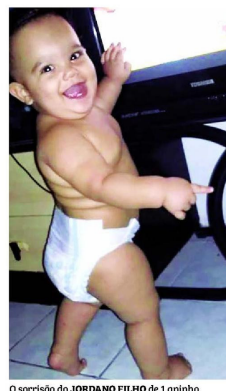
Olha a pose da pequena **ANA MARIA**, de 3 anos



Toda a fofura do pequeno **ELIAS NETO**



**ANTÔNIO GABRIEL** se refrescando na piscina



O sorrisão do **JORDANO FILHO** de 1 aninho



**ANA LAURA** de Timon de 1 ano e 3 meses

**CONTATO**  
Quer aparecer na nossa coluna e no nosso programa? Mande a sua foto com sua turminha da escola, do seu aniversário, com seu papai, com sua mamãe pelo WHATSAPP (86)99428 0493