

Selecionadas por VL Chic Food, confira algumas receitas preparadas com o versátil Bacalhau da Noruega

### BACALHAU DA NORUEGA DE PÁScoa

#### INGREDIENTES

500g de Gadus morhua da Noruega, após dessalgar  
3 batatas  
3 cebolas  
3 brócolis  
2 ovos  
3 dentes de alho  
3 couves-flores  
2 cenouras  
Azeite



#### MODO DE PREPARAR

Cozinhe o bacalhau com as cebolas por cinco minutos. Em seguida, acrescente a cenoura, as batatas e os ovos, deixando tudo cozinhar por mais dez minutos. Em uma panela à parte cozinhe o brócolis, as couves-flores e os dentes de alho. Na hora de servir, coloque a posta de bacalhau no centro do prato e vá acrescentando harmoniosamente as batatas, as cebolas, as cenouras, a couve-flor, o brócolis, os ovos cozidos e os dentes de alho.

---

### RISOTO DE BACALHAU

#### INGREDIENTES

200g Bacalhau da Noruega  
1/3 de xícara de arroz  
2 dentes de alho  
azeite de oliva  
1 cebola  
1 pimentão verde  
1 folha de louro  
1 tomate  
1 colher de café de colorau  
1 colher de café de açafraão  
1 colher de café de tomilho fresco  
Sal a gosto  
Salsa a gosto



#### MODO DE PREPARAR

Refogar em azeite a cebola, o alho e o pimentão cortado em cubos grandes. Juntar o bacalhau em lascas, a folha de louro e o tomilho. Depois de refogar um pouco, acrescentar o tomate cortado em cubos e a salsa picada. Juntar o arroz, polvilhar com colorau, regar com água fervente (2 e 1/2 vezes a quantidade de arroz). Ao final do cozimento, aromatizar com açafraão. Ajustar os temperos e transferir para um refratário. Levar ao forno já quente por mais 10 minutos.

## BACALHAU ASSADO COM PURÊ DE ABÓBORA E BETERRABA

### INGREDIENTES

2 lombos de Gadus morhua da Noruega, já dessalgado  
2 dentes de alho  
1 ramo de tomilho  
1 ramo de alecrim  
50ml de azeite  
350g de abóbora  
20g de manteiga  
200g de beterrabas cozidas  
50ml de suco de beterraba  
50g de couve cortada em tiras  
20g de sementes de abóbora  
200ml de óleo ou azeite para fritar  
Sal e Pimenta-do-reino a gosto



### MODO DE PREPARAR

Colocar o alho e o tomilho sobre os lombos de Bacalhau da Noruega e regar com o azeite. Levar para assar em forno preaquecido a 180°C durante 15 a 20 minutos e reservar. Para o purê de abóbora, assar os cubos de abóbora descascados e temperados com o alecrim, o sal e a pimenta-do-reino durante 35 minutos na mesma temperatura. Depois de assada, triturar com a manteiga até que a textura fique cremosa. Para o purê de beterraba, triturar a beterraba cozida e temperar com sal e pimenta-do-reino. Servir os lombos de bacalhau assado com os purês, a couve frita em óleo e as sementes de abóbora.

---

## SALADA DE BACALHAU

### INGREDIENTES

500g de peixe salgado seco da Noruega, Saithe, Ling ou Zarbo, já dessalgado  
6 batatas inglesas médias  
12 ovos de codorna  
1 xícara de chá de azeite de oliva  
4 colheres de sopa de vinagre de vinho branco  
Sal e Pimenta-do-reino a gosto  
10 azeitonas pretas para decorar  
1 pé de alface  
2 tomates cortados em gomos  
1 pimentão verde cortado em tiras  
Mostarda  
Salsa picada a gosto

### MODO DE PREPARAR

Cozinhar o peixe salgado seco da Noruega no vapor até ficar bem macio. Retirar as pétalas do peixe e misturar com as batatas, previamente cozidas e cortadas em cubos pequenos.



### MOLHO

Deve ser preparado com antecedência. Cozinhar os ovos e retirar as gemas de quatro ovos. Amassar com o garfo e passar na peneira fina. Misturar com o azeite, vinagre, mostarda, salsa, sal e pimenta-do-reino. Enfeitar com a alface, tomates, pimentão, azeitona preta e o restante dos ovos. Servir com o molho a gosto.