

燒馬介休青椒沙 Salada de Bacalhau Assado com Baked Cod with Peppers



律 Pimentos Salad

四人份量

材料

馬介休	四塊
青椒	四個
蒜頭	4片
橄欖油	200毫升
鹽	適量
胡椒粉	適量
醋	適量

作法：

1. 用水浸馬介休 48 小時。
2. 把馬介休洗淨及後抹乾。
3. 塗上橄欖油並放在炭爐上燒。
4. 把青椒洗淨後燒烤。
5. 把蒜頭切蓉。
6. 把馬介休切成小塊，將青椒去皮並切成小塊，與蒜蓉一同放入沙律盆中。
7. 放入橄欖油、鹽及胡椒粉調味。
8. 可加入少許醋。

Para 4 pessoas

Ingredientes:

4 postas de bacalhau (pequenas);
4 pimentos grandes;
4 dentes de alho;
2 dl de azeite;
sal;
pimenta;
vinagre;

Temperos:

1. Demolha-se o bacalhau durante 48 horas.
2. Lava-se e enxuga-se bem.
3. Pincela-se com azeite e leva-se a assar na brasa.
4. Lavam-se e assam-se os pimentos.
5. Picam-se os alhos miudinho para uma saladeira.
6. Desmancham-se as postas de bacalhau em lascas e colocam-se na saladeira, alternando com os pimentos já pelados e cortados às tiras.
7. Rega-se com azeite, rectifica-se o sal e tempera-se com pimenta.
8. Querendo, pode juntar-se um pouco de vinagre.

For 4 people

Ingredients:

4 small fillets of cod fish;
4 big peppers;
4 garlic sections;
2 dl of olive oil;
Salt;
Pepper;

Seasoning:

1. Start by soaking the cod in water for 48 hours.
2. Wash and rinse it well.
3. Brush the cod fillets with olive oil and bake them.
4. Take the peppers to be baked.
5. Chop the garlic fine into the salad bowl.
6. Disarrange the cod filets and cut them into the salad bowl.
7. Ski and cut the peppers into straps into the salad bowl.
8. Add some olive oil, salt, pepper and vinegar to taste.