


 Busca por ingredientes... 

## Humus com crumble de broa e couve Galega!



Elsa Nunes - Flor de Rosmaninho! @rosmaninhocook\_1020

📍 Porto

#OneRecipeOneTree

### Ingredientes

🕒 1 hora 🍽️ 4 pax

4 lombos de bacalhau

Azeite q.b.

6 dentes alho esmagados com casca

3 hastes de tomilho fresco

### Ingredientes para Humus

1 frasco de grão de bico já cozido (420gr)

1 tira de pimento com 2cm de largura

Azeite q.b.

1 dente alho

sumo de meio limão

1 pitada flor de sal

1 pitada pimentão doce

### Ingredientes para Crumble

6 folhas couve galega

---

400 gr broa

---

Azeite q.b.

---

2 dentes alho

---

## Instruções para cozinhares

---

### Passo 1

Comece pelo bacalhau, coloque numa assadeira onde fiquem bem acondicionados os lombos (espaço à justa assadeira, lombos). Para poupar no azeite.

---

### Passo 2

Cubra os lombos na totalidade com azeite esmague os alhos com a pele e disponha junto ao bacalhau assim como as hastes de tomilho.

---

### Passo 3

Leve ao forno, em baixo a 250°C. Assim que o azeite começar a ferver, baixe a temperatura par 180°C de deixe cozinhar por 30 minutos.

---

### Passo 4

Preparação do Humus

Num robot de cozinha (usei thermomix), coloque o grão escorrido a tira de pimento, alho, sumo de limão, flor de sal e o pimentão doce, triture tudo alguns minutos vel. 3/5 e 7 até obter um puré bem homogéneo, Rectifique o tempero e reserve.

---

### Passo 5

Numa sertã coloque azeite e os dentes de alho esmagados. Assim que começar a ferver, coloque a couve e deixe cozinhar por uns 5 minutos, sempre a mexer. Aos poucos, vá juntando a broa picada, envolva bem no azeite e alho, deixe cozinhar alguns minutos até ficar bem crocante, reserve.

---

### Passo 6

## Preparação do Crumble

Limpe as folhas da couve, retire o tronco, sobreponha umas nas outras e enrole. Corte em juliana o mais fininho que conseguir, tipo para caldo verde, reserve.

---

### Passo 7

Notas: O azeite que usou para confitar o bacalhau pode guardar e depois usar noutros pratos de peixe, claro. Não desperdice.

---

### Passo 8

Parta a broa aos pedaços, coloque dentro do copo da bimby e dê uns toques de turbo até estar triturada a gosto, reserve.

---

### Passo 9

Preparar o prato

Gosto de preparar os pratos de forma individual.

Coloque uma porção de hummus no prato o bacalhau em cima e cubra todo o topo do bacalhau com o crumble, sirva imediatamente com um bom vinho acompanhar e não se vai arrepender.

Prometo...