Receita de ovas de bacalhau com legumes

Preparação: cerca de 30 min

3 Pessoas

Ingredientes:

* Ovas de bacalhau 250gr
* Sal q. b.
* Batata 100gr
* Cenoura 100gr
* Feijão-verde 100gr
* Ervilhas 100gr
* 2 Ovo

Maionese:

* 1 Ovo fresco bio
* Sal q. b.
* 1 colher de sopa de sumo de limão
* Óleo
* Ervas aromáticas

Preparação:

1º Fazer a maionese de ervas, com algumas horas de antecedência.

 Num copo da varinha mágica mistura o ovo, uma pitada de sal, o sumo do limão e um pouquinho de óleo e misture com a varinha mágica. Continue adicionando um fio de óleo batendo sem parar até que obtenha uma textura mais espessa.

Adicione ervas conforme o gosto.

Reserve no frigorífico.

2ºCozer os legumes. Numa panela coze os legumes, cortados aos bocadinhos, juntamente com dois ovos.

Depois escorra e reserve.

3º Enquanto os legumes cozem, as devemos colocar as ovas em água e sal em lume brando cerca de 15 min.

As ovas não devem ser separadas e a pele exterior deve estar sem cortes para que não se desmanchem.

Depois escorra e reserve.

Na hora de servir, as ovas devem estar ligeiramente frias para serem mais fáceis de cortar às rodelas e os ovos serão cortados em gomos.

Numa travessa dispomos as ovas, os ovos e os legumes. A maionese deve ser servida á parte para que cada pessoa ponha o que desejar.

Bom apetite.

**Eu escolhi esta receita por que adoro, é saudável, todos os legumes e ovos são da minha avó e a minha professora está sempre a dizer para comermos comida saudável e se possível com legumes da horta da nossa casa ou dos nossos avós. Este ano, também, falámos muito de alimentos saudáveis e sustentáveis no projeto Eco-Escolas, aprendemos muitas coisas e fizemos a feirinha biológica. A receita é muito fácil e simples de preparar, mas, principalmente , é muito saborosa.**

**Joana Miranda Petronilho**