



# Batatas ao molho verde (textura modificada)

## Ingredientes (para 1 porção)

### Para o caldo de peixe:

Cabeça, espinha e dorso de uma merluza

1/2 alho-poró

1 cenoura pequena

1 ramo de salsa fresca

1 L de água fria

1 cebola média

Azeite de oliva extra virgem

### Para as batatas:

15 mL de azeite de oliva  
extra virgem

1/2 dente de alho

250 mL de caldo  
de peixe

Sal (restringir em caso  
de hipertensão ou  
retenção de líquidos)

500 g de batatas

8 g de folhas de salsa

80 g de ervilhas  
em conserva

## Preparo

1. Preparar o caldo de peixe colocando em uma panela o peixe, a cebola cortada em dois pedaços, a cenoura descascada, o alho-poró limpo e o ramo de salsa. Cobrir com água fria e um fio de azeite e cozinhar em fogo médio por 20 minutos.
2. Retirar o peixe do caldo e limpá-lo das espinhas para aproveitar todos os pedaços de carne da merluza. Coar o caldo e descartar a espinha, os restos da cabeça e os legumes. Separar 250 mL do caldo.
3. Picar grosseiramente a salsa e o alho. Descascar as batatas e cortá-las em pedaços.
4. Em uma panela alta, aquecer o azeite e refogar em fogo baixo as batatas com o alho e a salsa por alguns minutos. Regar com o caldo de peixe, adicionar os pedaços de merluza, acrescentar um pouco de sal e cozinhar durante 20 minutos ou até que as batatas estejam no ponto, mexendo de vez em quando.
5. Depois de pronto, passar por um espremedor e em seguida peneirar.
6. Em uma panela separada, colocar as ervilhas com duas colheres de sopa de caldo e cozinhar por alguns minutos. Retirar do fogo e juntar 40 g do purê de batatas já pronto e processar. Passar por uma peneira para separar possíveis resíduos de casca.
7. Arrumar o purê de batatas no fundo do prato e colocar pequenas porções de purê de ervilhas por cima. Servir.