

# MEDALHÕES DE **PESCADA** COM BRÓCULOS GRATINADOS

www.saborintenso.com

## INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 40 MINUTOS

600g de medalhões de pescada

400g de bróculos

14 camarões cozidos e descascados

80 ml de azeite

1 cebola picada

3 dentes de alho picados

500 ml de molho bechamel

80g de mistura de queijo emmental com queijo mozarela ralado

Meio limão

Sal q.b.

Pimenta q.b.

## PREPARAÇÃO

1. Tempere os medalhões de ambos os lados com sal, pimenta e sumo de limão.
2. Numa panela com água a ferver, tempere com sal e coloque os bróculos a cozer. Se forem congelados, deixe cozer durante 5 minutos. Se forem frescos, deixe cozer durante 10 minutos. Depois de cozidos, retire os bróculos com uma escumadeira para um prato.
3. Num tacho, leve ao lume o azeite, a cebola e os alhos. Mexa e deixe refogar.
4. Num tabuleiro de ir ao forno, espalhe os medalhões, os raminhos de bróculos e os camarões. Salpique tudo com o refogado. Regue com o molho bechamel. Por fim, polvilhe com o queijo.
5. Leve ao forno pré-aquecidos nos 180° durante 30 minutos até ficar gratinado. Depois de gratinado está pronto a servir. Acompanhe este prato com puré de batata.

Custo: 13.00 € ; Custo por pessoa: 4.33 €

<http://www.saborintenso.com/f17/medalhoes-pescada-broculos-gratinados-11231/>

**www.saborintenso.com**