

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