

PESCADA DELICIOSA

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 6 PESSOAS

500g de medalhões de pescada cortados em cubinhos
16 camarões descascados
300g de batata palha
3 colheres de sopa de azeite
1 cebola cortada em rodela meia-lua
2 dentes de alho picados
1 folha de louro
2 colheres de sopa de sopa de camarão instantânea em pó
200g de tomate pelado picado
1 raminho de salsa picada
150 ml de leite
500 ml de molho bechamel
2 gemas de ovo
200 ml de molho bechamel
2 claras
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Noz-moscada q.b.
Pão ralado para polvilhar q.b.



Tempo de preparação: 45 minutos
Custo: 14.00 € | Custo por pessoa: 2.33 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f17/pescada-deliciosa-16516/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere o peixe com um pouco de sal e pimenta. Misture.
2. Num tacho, leve ao lume o azeite, a cebola, os alhos e a folha de louro. Mexa e deixe refogar. Junte ao refogado o tomate pelado, a sopa instantânea de camarão e mexa. Aos poucos e mexendo sempre, acrescente o leite. Junte o peixe e o camarão. Mexa e deixe cozinhar em lume brando durante 5 minutos. Passado os 5 minutos, acrescente os 500 ml de molho bechamel. Tempere com noz-moscada. Junte as gemas e misture muito bem. Por fim, junte a salsa. Mexa e logo que comece a borbulhar, apague o lume.
3. Bata as claras em castelo. Junte os 200 ml de molho bechamel às claras. Envolve com cuidado.
4. Num tabuleiro de ir ao forno, coloque no fundo 1/3 das batatas palha. Por cima, coloque metade do peixe. Por cima do peixe, coloque mais 1/3 de batatas. Coloque o restante peixe por cima. Por fim, a restante batata. Espalhe por cima, a mistura das claras com o molho bechamel. Polvilhe tudo com um pouco de pão ralado.
5. Leve ao forno pré-aquecido nos 180° e deixe gratinar entre 15 a 20 minutos. Depois de loirinho por cima, retire.

<http://www.saborintenso.com/ebook> - eBook SaborIntenso
Livro Digital de Culinária com 420 páginas

Saborintenso.com