

BACALHAU NO FORNO COM CENOURA E CAMARÃO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 7 PESSOAS

750g de bacalhau demolhado
600g de camarão
1 kg de batatas descascadas e cortadas ao meio
125 ml de azeite
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
1 folha de louro
3 cenouras raladas
35g de creme de marisco em pó
250 ml de leite
200 ml de natas
1 raminho de salsa picada
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Noz-moscada q.b.



Tempo de preparação: 1 hora e 40 minutos
Custo: 11.50 € | Custo por pessoa: 1.64 €

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

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f17/bacalhau-no-forno-cenoura-camarao-32574/>

PREPARAÇÃO

1. Numa panela com água, coloque o bacalhau a cozer durante 10 minutos. Entretanto, numa outra panela com água, tempere com sal e coloque o camarão a cozer durante 5 minutos. Depois do camarão cozido, retire-o para um prato e deixe arrefecer. Reserve 250 ml do caldo de cozer o camarão. Depois do bacalhau cozido, retire-o para um prato e deixe arrefecer. Tempere a água de cozer o bacalhau com umas pedrinhas de sal e coloque as batatas a cozer durante 25 minutos. Depois do camarão frio, descasque-o e corte-o em pedacinhos. Depois do bacalhau frio, limpe-o de peles e de espinhas e desfie. Depois das batatas cozidas, escorra-as e faça puré.
2. Num tacho largo leve ao lume o azeite, a cebola, os alhos e a folha de louro. Mexa e deixe refogar um pouco. Junte a cenoura, mexa e deixe refogar mais um pouco. Adicione o creme de marisco em pó e misture. Enquanto mexe, adicione aos poucos o caldo de cozer o camarão e o leite. Junte também o bacalhau. Mexa e deixe cozinhar em lume moderado durante 5 minutos até o bacalhau começar-se a desfazer.
3. Ao creme, junte o camarão e o puré de batata. Misture tudo muito bem. Tempere com noz-moscada e pimenta. Junte a salsa e metade das natas. Mexa e logo que comece a borbulhar retire do lume.
4. Coloque o preparado num tabuleiro de ir ao forno previamente untado com azeite. Alise. Por cima, espalhe as restantes natas.
5. Leve ao forno pré-aquecido nos 170º e deixe gratinar entre 30 a 40 minutos. Depois do bacalhau gratinado está pronto a servir.

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

Saborintenso.com