

Suflê de Pescada

INGREDIENTES PARA 5 PESSOAS

500g de pescada
80g de manteiga
1 cebola grande picada
2 dentes de alho picados
2 cenouras médias raladas
1 folha de louro cortada ao meio
2 colheres de sopa de polpa de tomate
80g de farinha de trigo sem fermento
300 ml de leite
Salsa picada
Noz-moscada q.b.
Sumo de limão q.b.
4 ovos
2 claras de ovo
Queijo parmesão ralado q.b.
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 1 hora e 20 minutos
Custo: 6.00 € | Custo por pessoa: 1.20 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Video: Sandro Vilar

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f17/sufle-pescada-42948/>

PREPARAÇÃO

1. Numa panela com água a ferver, coloque sal e a pescada. Deixe cozer durante 12 minutos. Depois do peixe cozido, retire com uma escumadeira para um prato e reserve a água. Quando o peixe estiver morno, limpe-o de peles e de espinhas e desfie.
2. Num tacho, leve ao lume a manteiga, a cebola, o alho e o louro. Mexa e deixe refogar sem deixar alourar. Logo que a cebola amoleça, adicione a cenoura e refogue tudo muito bem.
3. Retire as folhas de louro e junte a farinha. Mexa até que tudo fique bem misturado. Junte 300 ml de água de cozer a pescada e mexa até que fique cremoso. Adicione a polpa de tomate e aos poucos o leite sem parar de mexer.
4. Rectifique o tempero de sal e tempere com pimenta e noz-moscada ralada. Junte a salsa picada e regue com um pouco de sumo de limão. Por fim, junte o peixe e misture tudo muito bem.
5. Coloque o preparado numa tigela. Deixe arrefecer durante 20 minutos.
6. Parta os ovos e separe as gemas das claras. Junte as 2 claras às restantes claras e tempere com umas pedrinhas de sal. Bata as claras em castelo.
7. Junte as gemas ao creme da pescada e mexa muito bem com uma colher. Envolve as claras cuidadosamente com o creme.
8. Coloque o preparado numa taça de louça ou de vidro que possa ir ao forno, previamente untada com manteiga. Se quiser, também pode colocar num tabuleiro de vidro ou em taças individuais. Por fim, polvilhe com um pouco de queijo parmesão ralado.
9. Leve ao forno pré-aquecido nos 180°C entre 30 a 35 minutos até que o suflê fique lourinho. Depois do suflê consistente e lourinho, retire e sirva de imediato. Pode acompanhar com uma salada ou legumes cozidos a gosto. A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!