

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Bacalhau Gratinado com Legumes

50 min. | Fácil | Económico | 8 doses

Ingredientes

- 3 lombos de bacalhau pré-congelado
- 2 curgetes médias
- 3 batatas grandes
- 2 cenouras
- 1 cebola média
- 1/2 couve coração de boi grande
- 180 g de camarão congelado
- 75 g de Leite em Pó MOLICO
- 1/2 c. de café de noz moscada
- 5 c. de sopa de farinha
- 4 c. de sopa de manteiga
- 2 dentes de alho descascados
- 2 folhas de louro
- azeite q.b.
- sal q.b.
- pimenta q.b.
- Cereais FITNESS q.b.

Informação nutricional

Energia	290,2 kcal	15%*
Proteínas	22,3 g	45%*
Lípidos	11,6 g	17%*
Hidratos de Carbono	24,4 g	9%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Comece por descongelar o bacalhau e os camarões. Lave a curgete e a couve. Retire a casca das cenouras, da cebola e das batatas.

2 Leve a cozer o bacalhau num tacho com bastante água, temperado com um pouco de sal, o louro e os dentes de alho. Deixe cozer por 10 a 15 minutos após estar a ferver. Findo esse tempo, retire o bacalhau da água e coe a mesma. Reserve a água da cozedura e o bacalhau.

3 Rale a cenoura, a curgete e a batata num ralador de buracos grandes. Corte a couve em juliana e a cebola em meia luas finas.

4 Leve ao lume um tacho com um bom fio de azeite. Vá acrescentando a cebola, a cenoura e a batata ralada. Depois a curgete e a couve. Tape e deixe cozinhar em lume lento. Se necessário acrescente um pouco de água. Tempere com um pouco de sal e pimenta. Após 10 minutos, os legumes já devem estar cozinhados. Escorra a água em excesso e reserve.

5 Num outro tacho acrescente um fio de azeite e salteie os camarões. Entretanto acrescente o bacalhau que já deve estar limpo de peles e espinhas e devidamente lascado. Misture tudo e acrescente também os legumes cozinhados.

6 Comece a preparar o bechamel. Num jarro misture 750ml do caldo de cozer o bacalhau com 75g de Leite em Pó MOLICO. Caso não tenha caldo suficiente acrescente água até perfazer a quantidade pretendida. Noutro tacho leve a derreter a manteiga. Quando estiver derretida acrescente a farinha mexendo bem. Por fim acrescente o jarro do leite e deixe cozinhar até engrossar um pouco, mexendo sempre. Tempere com noz-moscada e pimenta.

7 Vá acrescentando o molho bechamel ao preparado do bacalhau, do camarão e dos legumes. Vá envolvendo tudo muito bem.

8 Coloque o preparado num pirex ou num tabuleiro de ir ao forno. Leve por 15 minutos ao forno que já deve estar pré aquecido a 180ºC.

9 Entretanto pique grosseiramente os Cereais FITNESS e reserve. Após os 15 minutos, retire o preparado do forno e polvilhe com os cereais picados. Leve novamente ao forno por mais 5 minutos. Retire do forno e sirva.