

Pratos Principais | Pizzas e Massas

Conchas Recheadas

35 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

PARA O RECHEIO (CARNE):
500 g de carne de vaca sem gordura, picada
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
1 fio de azeite (o suficiente para untar o fundo)
1 folha de louro
sal q.b.
pimenta ou piripiriq.b.
1/2 copo de vinho branco
1 copo de água quente
1 cubo de MAGGI Caldo de Carne
2 c. de sopa de polpa de tomate
1 punhado de salsa picada
PARA O MOLHO BRANCO:
250 ml de leite
sal, pimenta e noz moscada q.b.
1,5 c. de sopa de farinha
80 g de manteiga
250 g de massa conchiglioni (conchas gigantes)
queijo mozarela ralado q.b.
oregãos q.b.
manjericão q.b.

Informação nutricional

Energia	824,6 kcal	41%*
Proteínas	43,4 g	87%*
Lípidos	44,9 g	64%*
Hidratos de Carbono	56,0 g	22%*

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

Preparação

1. Molho Branco: Aqueça o leite e a água num tacho. Quando estiver a ferver acrescente um pouco de sal, noz moscada e pimenta. Numa frigideira derreta a manteiga e incorpore-a com a farinha para evitar que o béchamel fique com grumos.
2. Junte o preparado ao leite fervido e mexa com uma vara de arames. Quando o molho voltar a ferver vai engrossar. Retire do lume.
3. Recheio (Carne): Leve ao lume um tacho com o azeite, a cebola, o alho e a folha de louro. Deixe refogar um pouco, até que a cebola fique ligeiramente dourada. Coloque a carne, misture e tempere de sal e pimenta.
4. Deixe a carne cozinhar por igual e vá mexendo, para que se solte e vá ficando tenra. Junte o vinho, a polpa de tomate e deixe ferver.
5. Aos poucos, vá adicionando o caldo de carne (a água, onde já desfez o caldo de carne) e vá mexendo, para que tudo se ligue.
6. Mantenha o tacho em lume médio e vá mexendo de vez em quando. Deixe refogar e quase no fim adicione a salsa.
7. Prove e se necessário retifique os temperos. Desligue e reserve.
8. Massa: Numa panela com bastante água a ferver coza a massa cerca de 11 minutos (siga instruções da embalagem).
9. Recheie as conchas com a carne picada, cubra-as com o molho branco e salpique-as com o queijo ralado.
10. Polvilhe de oregãos (opcional). Leve ao forno (pré aquecido a 220ºC) por aproximadamente 20 minutos, ou até que esteja gratinado.