



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 piri-piri q.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.

manjeriço q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	824,6 kcal	41%*
<b>Proteínas</b>	43,4 g	87%*
<b>Lípidos</b>	44,9 g	64%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 220°C) por aproximadamente 20 minutos, ou até que esteja gratinado.