



Pratos Principais Peixe e Marisco

## Duo de Pescada e Camarão

70 min.

Fácil

Económico

3 doses

### Ingredientes

- 125 g de puré de batata instantâneo
- 3 medalhões de pescada
- 6 camarões médios
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- azeite q.b. (para untar o fundo do tacho)
- 1 tomate maduro
- 1/4 de pimento vermelho
- 50 g de queijo ralado
- azeitonas q.b. (para decorar)
- PARA O MOLHO BRANCO:
- 300 ml de água (de cozer a pescada e o camarão)
- 300 ml de leite
- 1 c. de sopa de manteiga
- 2 c. de sopa de farinha
- 2 ovos

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	456,5 kcal	23%*
<b>Proteínas</b>	43,8 g	88%*
<b>Lípidos</b>	20,2 g	29%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	21,2 g	8%*

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

### Preparação

- 1 Num tacho, com água a ferver (temperada de sal), coza a pescada durante cerca de 10 minutos.
- 2 Ao fim deste tempo junte os camarões e assim que a água levante fervura deixe cozer 2 minutos.

- 3 Retire a pescada, os camarões e coe a água (que vai usar para o molho). Reserve.
- 4 Molho branco: Aqueça o leite e a água (de cozer a pescada e o camarão) num tacho com uma pitada de sal, noz moscada e pimenta.
- 5 Entretanto, numa frigideira derreta a manteiga e incorpore-a com a farinha para evitar que o molho fique com grumos.
- 6 Junte o preparado ao leite fervido e mexa com uma vara de arames.
- 7 Quando o molho voltar a ferver vai engrossar. Separe os ovos (gemas e claras), mexa as gemas e envolva-as no molho. Retire do lume e reserve.
- 8 PARA O PURÉ DE BATATA: Siga as instruções de preparação, fornecidas na embalagem.
- 9 Num tacho, deite o azeite, a cebola e o alho. Leve a lume e deixe amolecer um pouco.
- 10 Junte o tomate (limpo de peles e sementes) aos cubos pequenos e o pimento (cortado em lâminas muito finas).
- 11 Envolve e deixe estufar uns 3 minutos. Adicione a Pescada (desfeita) e mexa.
- 12 Regue com cerca de 2/3 do molho branco e misture tudo. Desligue o fogão e reserve.
- 13 Bata as 2 claras de ovo em castelo e envolva-as no restante molho (1/3). Reserve.
- 14 MONTAGEM: Coloque a camada de puré no fundo de um pirex.
- 15 Cubra-a com a camada de pescada. Disponha os camarões (descascados) e por cima destes regue com o molho restante.
- 16 Salpique com o queijo ralado, distribua algumas azeitonas e leve ao forno pré-aquecido a 200°C, durante cerca de 10 minutos.
- 17 Retire do forno e sirva de imediato.