

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

Energia	456,5 kcal	23%*
Proteínas	43,8 g	88%*
Lípidos	20,2 g	29%*
Hidratos de Carbono	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. Envolva 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 200ºC, durante cerca de 10 minutos.
17. Retire do forno e sirva de imediato.