



Entradas Salgados

## Vol-au-vents de Camarão

🕒 20 min.

👤 Médio

💶 Económico

✂️ 4 doses

### Ingredientes

- 1 saqueta de MAGGI Creme de Marisco
- 1 embalagem de molho bechamel (200ml)
- 500 g de miolo de camarão grande
- 3 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 3 c. de sopa de manteiga
- 2 c. de sopa de cebolinho picado
- queijo parmesão ralado q.b.
- 12 vol-au-vents

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	428,3 kcal	21%*
<b>Proteínas</b>	34,2 g	68%*
<b>Lípidos</b>	20,7 g	30%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	25,0 g	10%*

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

## Preparação

- 1** Derrete a manteiga numa frigideira, adiciona o alho picado e a cebola e deixa cozinhar em lume brando até que a cebola amoleça. Junta o miolo de camarão previamente temperado com sal e pimenta. Deixa cozinhar em lume médio-alto durante cerca de 5 minutos. Reserva.
- 2** Aquece ¼ litro de água numa panela, adiciona a sopa e continua a mexer sem parar até engrossar. Junta o molho bechamel, mistura bem e por fim junta os camarões e o cebolinho. Envolva.
- 3** Recheia os vol-au-vents com a mistura anterior. Leva a aquecer ao forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 10 a 15 minutos. Polvilha com queijo e serve com uma salada ou arroz branco.