



Bacalhau Espiritual com Camarão by Lourenço Ortigão



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 2 emb. Postas de Bacalhau Pescanova
- 200g de Miolo de Camarão 40/60 Pescanova
- 500ml de Béchamel
- 300g cenoura ralada
- 200ml de leite
- 100g de pão
- 2 dentes de alho
- 1 cebola grande picada
- Azeite q.b
- Sal e pimenta q.b
- Pão Ralado q.b

Preparação

1. Demolhe o pão no leite e reserve.
2. Num tacho coloque água e deixe ferver. Assim que ferver coloque as postas de bacalhau, desligue o lume, tape e deixe repousar por cerca de 10 minutos. Passado esse tempo, retire o bacalhau, limpe de espinhas e pele. Reserve.
3. Coloque o azeite numa frigideira, junte a cebola picada, o alho e a cenoura, deixe refugar durante 5 minutos.
4. Junte o bacalhau, o pão, tempere com pimenta e deixe cozinhar por mais 5 minutos em lume brando. Junte o camarão e envolva tudo. Deite o molho béchamel, rectifique de sal, envolva tudo e deite numa travessa de forno.
5. Polvilhe com o pão ralado e leve ao forno para gratinar.

Produtos Associados



Postas de Bacalhau

700 g



Miolo de Camarão Grande 40/60

200 g