



## Empada de Miolo de Camarão



Dificuldade  
Difícil



Tempo  
Entre 1-2 h



Nº de pessoas  
5 ou +  
Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de Miolo de Camarão 80/100 350 g Pescanova
- 3 c. sopa de cebola picada
- 1 alho francês
- 80 g margarina; 80 g farinha
- 2 dl leite; 3 gemas
- 1 c. sopa de mostarda
- limão, sal e pimenta q.b.
- 1 placa de massa folhada refrigerada

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
460 Kcal	35 g	22 g	26 g

### Preparação

1. Coza o Camarão e reserve a água da cozedura. Descasque o Camarão, reserve.
2. Num tacho, leve a alourar a Cebola Picada e o alho francês cortado em rodelas fininhas.
3. Faça um molho branco com a margarina, a farinha, as gemas, o leite e metade da água de cozer o camarão. Tempere com sal, pimenta, noz-moscada, umas gotas de limão e mostarda. Leve ao lume mexendo sempre. Deixe ferver até engrossar e junte os camarões e o alho francês.
4. Forre um prato de ir ao forno com 2/3 da massa folhada e encha com o recheio. Tape por cima com a restante massa. Bata uma gema de ovo e pincele a massa e leve ao forno a cozer.

## Produtos Associados



**Miolo de  
Camarão 80/100**

350 g



**Miolo de  
Camarão  
Gigante 15/30**

250 g



**Miolo de  
Camarão Cozido  
Refrigerado**

150 g



**Miolo de  
Camarão Frumar**

400 g



**Miolo de  
Camarão  
Grande 40/60**

200 g



**Miolo de  
Camarão  
Grande Cozido  
40/60**

200 g