



## Mini-Souflés de Bacalhau ao Caril



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 30-  
60 min



Nº de pessoas  
5 ou +  
Pessoas

### Ingredientes

- 400 g de Bacalhau Desfiado PESCANOVA
- 1 folha de louro
- 25 g de manteiga
- 25 g de farinha
- 250 ml de leite
- Sal e pimenta preta q.b.
- 1 c. de sopa de caril
- 3 ovos
- Cebolinho q.b.

### Preparação

1. Descongelar o Bacalhau Desfiado e cozer em água a ferver com 1 folha de louro por 4 a 5 min. Escorrer e desfiar muito bem.
2. Derreter a manteiga, espalhar a farinha sobre a manteiga derretida, mexer bem e cozinhar por 4 a 5 min., mexendo sempre. Depois, acrescentar o leite à temperatura ambiente aos poucos e mexer com uma vara de arames para não criar grumos, até ficar um molho bechamel cremoso. Temperar de sal, pimenta preta e o caril, misturar bem, desligar e deixar amornar. Entretanto, com a ajuda de um garfo ou da vara de arames, bater as gemas de ovo com um pouco do molho morno e acrescentar ao molho bechamel. Juntar também o bacalhau desfiado e 8 a 10 hastes de cebolinho picado e mexer bem.
3. Bater as claras em castelo com uma pitada de sal e envolver delicadamente na mistura de bacalhau.
4. Untar os ramequins (ou forminhas de pirex) com manteiga, distribuir a mistura e levar ao forno pré-aquecido a 180° C por 20 a 25 min. (dependendo do forno). Não abrir o forno durante a cozedura.
5. Servir os soufflés de Bacalhau de imediato salpicados de cebolinho picado, com salada de tomate cereja.

## Produtos Associados



**Bacalhau  
Desfiado**

850 g