Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Empada de Miolo de Camarão

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Difícil	Entre 1-2 h	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