



Lasanha de Pescada e Salmão



Dificuldade
Difícil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 2 Tranches de Pescada Pescanova
- 1 emb. de Espinafres Congelados Pescanova
- 2 lombos de salmão Pescanova
- Sal e pimenta q.b.
- 1 limão em sumo
- 50 g azeite
- 50 g de margarina
- 2-3 dentes de alho picados
- 800 g leite
- 60 g farinha
- 1 pacote de queijo mozzarella ralado
- 1 emb. folhas de lasanha fresca

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
455 Kcal	39 g	26 g	21 g

Preparação

1. Temperar as postas de salmão e pescada com sal, pimenta, sumo do limão e asse no forno.
2. No copo da bimby deite o alho com azeite, os espinafres e programe 7 min., temp varoma, colher inversa (verificar se estão macios). No fim junte o peixe em lascas e misture 30 seg., colher inversa.
3. Escalde as folhas da lasanha em água a ferver. Faça um béchamel com leite, farinha e 40 g de margarina, programando 12 min., temp. 90°, vel.4. Verificar os temperos.
4. Num tabuleiro deite uma camada de béchamel, folha de lasanha, mistura de espinafres com peixe, novamente uma camada de béchamel e uma de queijo. Repita a operação, terminando com lasanha, béchamel e queijo. Vai ao forno gratinar.

Receita da autoria de Alexandra Abrantes

Produtos Associados



**Tranches de
Pescada do
Cabo**
500 g



**Lombos de
Salmão**
250 g