



Bacalhau Gratinado com Camarões



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 1-2 h



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 500 g de Camarão Vannamei Grande (40/48)Pescanova
- 1 emb. de Postas de Bacalhau Pescanova
- 1 emb. de Batatas à Portuguesa às Rodelas Pescanova
- 3 c. sopa de alho picado
- 2 dl de azeite
- 1 folhas de louro
- 2 cebolas
- 50 g de manteiga
- 60 g de farinha
- 8 dl de leite
- 4 gemas
- 0,5 dl de maionese
- 2 dl de natas
- sal, pimenta, noz-moscada e sumo de limão q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
451,1 Kcal	21,2 g	17,7 g	32,8 g

Preparação

1. Coza as Postas de Bacalhau. Retire-as da água e deixe arrefecer. Elimine as peles e separe em lascas. Reserve. Num tacho, coloque as cebolas cortadas às rodelas, o Alho Picado, a folha de louro e o azeite. Leve a lume brando e deixe refogar.
2. À parte, coza o Camarão com água e sal. Escorra, descasque e reserve. Quando a cebola ficar transparente, junte o bacalhau e os camarões e deixe cozinhar alguns minutos. Reserve.
3. Numa frigideira com azeite bem quente, frite as Batatas à Portuguesa. Tempere com sal e reserve sobre papel absorvente. Leve um tacho ao lume com a manteiga e deixe derreter. Junte a farinha e mexa bem. Adicione o leite quente aos poucos e deixe ferver até engrossar. Retire do lume e junte as gemas, a maionese e as natas, batendo bem. Tempere com sal, pimenta, noz-moscada e sumo de limão.
4. Adicione a este molho o bacalhau, os camarões e as batatas fritas. Coloque numa travessa de ir ao forno e leve a gratinar durante alguns minutos. Sirva acompanhado de salada verde.

Produtos Associados



Postas de Bacalhau

700 g



Camarão Vannamei Grande 40/48

800 g