



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 Pescanova
- 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 rodela 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**
Embalagem: **350 g**



**Miolo de
Camarão
Gigante 15/30**
Embalagem: **250 g**