



Soufflé de Pescada e Camarão



Dificuldade



Difícil

Tempo

Entre 30-
60 min

Nº de pessoas

5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova 400g
- 200 g de Camarão Moçambique Pescanova 22/34 400g
- 1 l de caldo de peixe
- 0,5 dl de molho béchamel (preparado com água de cozer o camarão)
- 6 ovos
- 50 g de manteiga
- sal e pimenta q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
225,4 Kcal	6 g	2 g	13,6 g

Preparação

1. Deixe descongelar a Pescada e o Camarão como indicado nas embalagens.
2. Leve a cozer a pescada no caldo de peixe muito quente mas sem estar a ferver, durante cerca de 15-20 minutos.
3. Coza os camarões segundo as instruções da embalagem. Depois de cozidos, descasque-os e reserve as cascas e as cabeças. Passe-as por um passe-vite com um pouco da água da cozedura e reserve o líquido para fazer o molho béchamel.
4. Pré-aqueça o forno a 150°C.
5. Separe as claras das gemas dos ovos. Bata as claras em castelo. Prepare o molho béchamel e adicione-lhe o peixe e os camarões. Envolve bem, incorporando as gemas. Junte pouco a pouco as claras em castelo. Rectifique de sal. Unte com manteiga o interior de uma forma alta e polvilhe com farinha. Adicione o preparado, tendo cuidado de não encher até cima.
6. Leve a cozer ao forno em banho-maria, durante 30 minutos ou até o soufflé crescer. Sirva de imediato.

Produtos Associados



**Camarão
Moçambique
22/34**

Embalagem: **400 g**



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

Embalagem: **2 kg**



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

Embalagem: **400 g**



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

Embalagem: **1 kg**