Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Vol-au-Vents de Pérolas do Mar

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 15-30 min	2 Pessoas

Ingredientes

- 1 Embalagem de Pérolas do Mar Pescanova
- Azeite q.b.
- 2 Dentes de alho picados
- 1 Cebola picada
- 1 Embalagem de Miolo de Camarão Grande 40/60 Pescanova
- Sal e pimenta q.b.
- 1 Embalagem de sopa de marisco
- 1 Embalagem de molho béchamel
- ½ chávena de queijo parmesão ralado
- 4 c. de sopa de salsa picada
- Leite q.b.
- 1 Embalagem de vol-au-vents médios

Preparação

Coloque o azeite numa frigideira, adicione o alho e a cebola picados e deixe cozinhar em lume brando até que a cebola amoleça.

Depois, junte as pérolas do mar, o miolo de camarão previamente temperado com sal e pimenta, deixe cozinhar em lume médio-alto durante

cerca de 5 minutos e reserve.

Seguidamente, aqueça ¼ litro de água num tacho, acrescente a sopa e mexa sem parar até engrossar. Junte o molho branco, o queijo

parmesão, misture bem e por fim, incorpore o salteado de pérolas do mar e a salsa, envolva. Se estiver muito espesso pode juntar um pouco de

leite.

Depois, recheie os vol-au-vents com a mistura anterior. Leve a aquecer ao forno pré-aquecido a 180ºC durante cerca de 10 a 15 minutos.

Finalize polvilhando o preparado com queijo e sirva-o com uma salada.

Dica:

Pode igualmente levar o recheio a gratinar no forno previamente polvilhado com queijo parmesão e servir com arroz.

Produtos Associados

Pérolas do Mar, Rodelas Limpas de Pota

300 g