



45 min.



Médio



Económico

Lasanha de Pescada e Miolo de Camarão

INGREDIENTES

3 Postas de pescada nº 5
1 Embalagem de miolo de Camarão
Azeite q.b.
2 Cebolas picadas
3 Dentes de alho
Salsa q.b.
Orégãos q.b.
½ Lata de Tomate pelado
2 Colheres de sopa de polpa de tomate
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Malagueta q.b.

150 gr Folhas de lasanha pré-cozidas
100 gr Queijo ralado
Pão ralado q.b.

Molho Bechamel

50 gr Manteiga
120 gr Farinha
7,5 dl Leite
Sumo de ½ Limão
Noz-moscada
100 gr Natas

INSTRUÇÕES DE PREPARAÇÃO

- 1 Descongele a pescada de acordo com instruções na embalagem e tempere com sal e limão. Deixe repousar durante meia hora.
- 2 Coza a pescada e reserve a água da cozedura.
- 3 Deite o azeite e a cebola num tacho e deixe refogar um pouco. Junte o tomate pelado e a polpa, deixe cozinhar até o tomate ficar desfeito. Depois junte a pescada, sem peles e espinhas, e o miolo de camarão congelado. Acrescente a salsa picada, os orégãos, tempere com sal, pimenta e malagueta e deixe apurar. Se necessário, adicione a água da cozedura do peixe.
- 4 Faça um molho bechamel, colocando a manteiga a derreter, adicione a farinha e deixe fritar mexendo bem, acrescentando depois o leite, pouco e pouco. Tempere com sumo de limão, sal, noz-moscada, pimenta preta e junte as natas.
- 5 Num prato de forno coloque uma primeira camada de molho bechamel, coloque a placa de lasanha e depois o preparado de pescada e miolo de camarão. Repetir as camadas até terminar o recheio e termine com uma camada de massa de lasanha. Cubra com o molho bechamel, polvilhe com queijo ralado e pão ralado a gosto. Vai ao forno a gratinar.