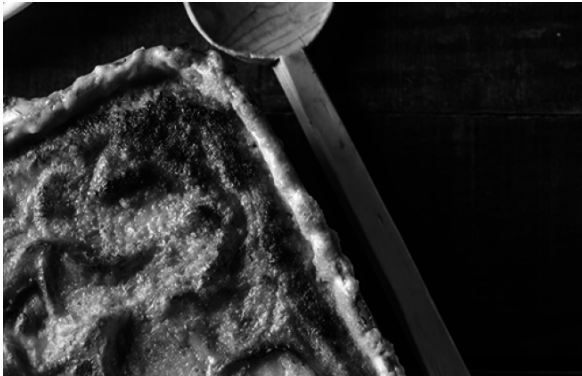


Empadão de peixe e camarões com puré de ervilhas

Peixe —    60 min  4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/empadao-de-peixe-e-camaroes-com-pure-de-ervilhas



Ingredientes

2 chávenas de ervilhas cozidas
Sal e pimenta q.b.
Manteiga para pincelar q.b.
1 lombo de salmão
2 lombos de peixe branco
200 g de miolo de camarão
3 dentes de alho
1 cebola
1 alho-francês
1 cenoura
3 c. sopa de manteiga
1 folha de louro
1 embalagem de molho branco
2 c. sopa de cebolinho picado
2 c. sopa de salsa picada
200 g de queijo ralado
1 embalagem de puré de batata congelado
Leite q.b.

Confeção

1. Num tacho, refogue a cebola e os alhos picados na manteiga. Quando a cebola estiver translúcida, junte o alho-francês fatiado finamente, a cenoura ralada e a folha de louro. Deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 5 minutos.
2. Junte o peixe em lascas e os camarões, envolva bem, tape e deixe cozinhar por 3 minutos. Abra o tacho, junte o molho branco, o queijo e as ervas e tempere com sal e pimenta. Envolva tudo muito bem e deixe ferver.
3. Coloque a mistura anterior num prato de forno. Reserve. Entretanto, faça o puré de batata conforme as instruções da embalagem. Quando estiver pronto junte as ervilhas e esmague com um esmagador de puré.
4. Cubra a mistura de peixe com o puré, faça riscos com um garfo e pincelar com manteiga. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos ou até o puré ficar dourado.