

# FETTUCCINE À BOLONHESA DE PESCADA E CAMARÃO



## INGREDIENTES

- PARA A MASSA:
- 250 G FETTUCCINE
- 1 FIO DE AZEITE
- SAL Q.B.
- ÁGUA A FERVER
- PARA A BOLONHESA:
- 325G POSTAS DE PESCADA PARA COZER (SE TIVEREM FILETES TAMBÉM SERVE)
- 125G MIOLO DE CAMARÃO CONGELADO (USEI 60/80)
- 1 CEBOLA
- 3 DENTES DE ALHO
- 1 FOLHA DE LOURO
- 50G MANTEIGA + 1 FIOZINHO DE AZEITE
- 200ML POLPA DE TOMATE
- 100ML VINHO BRANCO
- 1/2 CUBO DE CALDO DE PEIXE
- SAL Q.B.
- PIMENTA Q.B.
- NOZ-MOSCADA Q.B.
- PIMENTA CAYENNE Q.B.
- OREGÃOS SECOS Q.B.

## CONFEÇÃO

1. Comecei por aferventar a pescada pondo as postas num tachinho a ferver com 1 dente de alho esmagado e 1 folha de louro. Assim que levantar fervura desligar e tapar. Deixar assim por 5 minutos. A ideia não é cozer totalmente a pescada mas apenas deixar o tempo suficiente para conseguir retirar a pele e as espinhas e lascar.
2. Entretanto, pus a massa a cozer. Num tacho juntei a água com 1 pitada de sal e um fio de azeite. Quando ferveu juntei a massa e mexi de imediato para não colar. Deixei a cozer sem tampa até ficar a gosto. A partir dos 7 minutos vão verificando a cozedura, se gostam mais da massa Al Dente ou mais cozida.
3. Depois de deixar a massa a cozer, voltei à pescada. Retirei as postas do tacho, removi a pele e as espinhas e deixei em lascas grosseiras. Juntei o camarão à espera de ir tudo para a panela.
4. Na panela da Cici com a lâmina picadora juntei uma cebola em quartos e dois dentes de alho.
5. Piquei na velocidade 11 por 10 segundos. Abri e raspei as laterais da taça com a espátula e piquei novamente na velocidade 11 por mais 10 segundos.
6. Troquei a lâmina picadora pela misturadora, juntei a manteiga e um fiozinho de azeite só para não agarrar enquanto a manteiga derrete. Liguei no programa slow cook P1 por 5 minutos com a tampa de vapor no mínimo.
7. Depois deste tempo, juntei a pescada e o miolo de camarão e usei novamente o programa slow cook P1 mas apenas por 2 minutos com a tampa de vapor no máximo.
8. Depois do programa terminar temperei com sal, pimenta, noz-moscada e pimenta cayenne a gosto.
9. Juntei também a polpa de tomate, o cubo de caldo de peixe esfarelado para dentro da panela e o vinho branco. Misturei rapidamente com a espátula e liguei no programa slow cook P2

- QUEIJO PARMESÃO RALADO NA HORA

por 15 minutos sem a tampa de vapor.

---

10. Entretanto fui verificar a massa, escorri e guardei.

---

11. Quanto o programa da Cici terminou, retirei a lâmina, juntei um pouco de oregãos e misturei com a espátula.

---

12. Para servir fiz um ninho com a massa, coloquei o molho por cima, polvilhei com mais um pouco de oregãos e finalizei com queijo parmesão ralado na hora.

---