

# MEDALHÕES DE PESCADA À MODA DE VIEIRA



## INGREDIENTES

- 6 A 8 MEDALHÕES DE PESCADA
- 400 G DE "MARISCADA"
- MEIA EMBALAGEM DE DELÍCIAS DO MAR
- 1 EMBALAGEM DE "LOMBOS DE LAGOSTA"
- 400 G DE MIOLO CAMARÃO
- 2 CEBOLAS MÉDIAS
- 2 DENTES ALHO
- 75 ML AZEITE
- BECHAMEL
- 100 G FARINHA
- 80 G MANTEIGA CORTADA EM PEDAÇOS PEQUENOS
- 1 LT LEITE
- 2 COLHERES (SOPA) DE SOPA DE MARISCO EM PÓ (TIPO KNORR). É OPCIONAL.
- SAL Q.B.

## CONFEÇÃO

1. Lâmina ultrablade
2. Colocar as cebolas em quartos e os alhos. Velocidade 12 por 30 segundos. Descer a cebola das paredes da taça. Trocar para o acessório misturador. Colocar o azeite e programar Slow Cook/Mijote P1. Alterar o tempo para 10 minutos.
3. Colocar a mariscada e o camarão. Programar Slow Cook/Mijote p3. Sem tampa de vapor.
4. Colocar as delicias do mar e os lombos de lagosta (partidos em cubos) e programar Slow Cook/Mijote p1. Retirar e reservar.
5. Bechamel
6. Sem lavar a taça coloque a farinha, o leite na taça com o acessório batedor. Tempere com sal e pimenta. Misture na velocidade 7 durante 1 min. Junte a manteiga e programe a 90 °C na velocidade 4 durante 8 min. Se não estiver consistente, programar mais quatro minutos a 100°. Disponha num pyrex ou tabuleiro o preparado reservado. Adicione o molho bechamel e envolva bem. Coloque os medalhões de pescada no meio do molho "escondendo-os".
7. Leve ao forno pré aquecido a 180° por 35/40 minutos.
8. Acompanhe com puré de batata ou arroz branco que pode ser feito enquanto o resto vai ao forno.
9. Nota: mariscada é um "saco de marisco" para arroz de marisco. Encontra na zona dos congelados.