

FILETE DE LINGUADO GRATINADO



CONFEÇÃO

1. Aqueça previamente o forno a 180 °C (T. 6).
2. Coloque a farinha, a manteiga, o leite e o caldo de peixe na taça com acessório batedor. Tempere com sal e pimenta. Misture na velocidade 7 durante 30 seg. e seleccione o programa para molhos a 90 °C na velocidade 4 durante 8 min.
3. Coloque os filetes de linguado numa travessa que vá ao forno e coloque por cima o mexilhão e o miolo de camarão. Cubra com o molho e polvilhe com o queijo ralado e pão ralado. Leve ao forno durante 20-30 min. Sirva quente.

INGREDIENTES

- 40 G FARINHA
- 40 G MANTEIGA
- 20 CL LEITE MEIO GORDO
- 20 CL CALDO DE PEIXE
- 600 G FILETES DE LINGUADO
- 50 G MEXILHÃO SEM CASCA
- 100 G MIOLO DE CAMARÃO
- 80 G QUEIJO RALADO
- 25 G PÃO RALADO
- SAL
- PIMENTA