

# ALCACHOFRAS RECHEADAS COM MARISCO



## INGREDIENTES

- 12 ALCACHOFRAS CONGELADAS
- 400 G MISTURA DE MARISCO
- 1 C. S. DE CALDO DE PEIXE EM PÓ
- 100 G NATAS COM 30% DE M.G.
- 60 G FARINHA
- 50 G MANTEIGA
- 25 G PARMESÃO RALADO
- SAL
- PIMENTA
- NOZ MOSCADA

## CONFEÇÃO

1. Na taça do robot, deite 0,7L de água e o caldo de peixe, feche a tampa e coloque a panela de vapor. Junte as alcachofras ainda congeladas e selecione o programa vapor P2 e cozinhe durante 15 min.
2. Quando ouvir o aviso sonoro, coloque o marisco ainda congelado no tabuleiro de vapor superior. Prolongue a cozedura no programa de vapor P2 durante 9 min.
3. No final da cozedura, retire a panela de vapor e reserve o caldo de peixe. Pré-aqueça o forno a 200°C. Lave a taça.
4. Coloque o acessório batedor e verta as natas e a farinha. Misture durante 15 s, velocidade 7. Raspe as paredes da taça com uma espátula e coloque novamente o aparelho a funcionar. Adicione progressivamente 300 ml de caldo de peixe pelo orifício da tampa. Junte a manteiga cortada em cubos. Selecione o programa Molhos na velocidade 4 a 90°C durante 8 min.
5. Quando ouvir o sinal sonoro, adicione o parmesão, um pouco de noz moscada, tempere com sal e pimenta. Misture durante 10 s na velocidade 6. Retire o acessório batedor, junte o marisco bem escorrido e misture com a espátula.
6. Coloque as alcachofras sobre uma placa de forno untada. Regue com o molho bechamel de marisco.
7. Leve ao forno durante 15 min.
8. Sirva com uma salada.