



Conchas de peixe gratinadas

## conchas de peixe gratinadas

45 min | ★★★ | Prato Principal

para 4 pessoas

### ingredientes

150 g de filletes de peixe congelados

Pimenta

1 limão

1 ramo de salsa

50 g de miolo de camarão congelado

20 g de Becel com óleo de Amêndoa e Coco

20 g de farinha

2 dl de leite magro

Sal q.b.

Noz-moscada

Caril em pó

Coentros picados

Becel Cozinha

Pão ralado.

### modo de preparação (para 4 porções)

para conchas de peixe gratinadas

1. Coza os filletes em água temperada com pimenta, o sumo do limão e a salsa. Escorra o peixe e faça-o em lascas. Coza o camarão durante 1 minuto na mesma água;
2. Derreta a Becel com óleo de Amêndoa e Coco, polvilhe com a farinha e regue com o leite;
3. Deixe cozer e engrossar e tempere com o sal, raspa da casca do limão, pimenta, noz-moscada e o caril. Junte o peixe e o camarão e adicione um pouco de coentros picados;
4. Divida o preparado por 4 conchas, previamente untadas com Becel Cozinha e polvilhe com pão ralado. Leve a gratinar em forno quente (220°C) até alourar a superfície;
5. Sirva quente, como entrada, e acompanhe com endívias e tomatinhos bebé.

Saboroso!