

Vitelão estufado com legumes

Chefe Hernâni Ermida

INGREDIENTES

Recheio

450g de pescada cozida
250g de miolo de camarão cozido
1 cebola
1 dl de azeite
45 g de farinha
3,5 dl de caldo de peixe ou marisco quente
Sal
pimenta acabada de moer
15 canelones sem precisar de pré-cozedura



Chef Hernâni Ermida
A vida com mais sabor

Molho bechamel

30g de manteiga
30g de farinha
5 dl de leite quente
Sal
pimenta acabada de moer
1 pitada de noz moscada
100g de mozarela ralada



PREPARAÇÃO

Comece por preparar o recheio, desfaça bem a pescada e triture o miolo de camarão
Descasque a cebola e pique-a muito fina, deite-a para um tacho, junte o azeite e leve ao lume
Deixe cozinhar até a cebola ficar macia, junte a farinha (mexa bem) e junte o caldo aos poucos (mexendo sempre) até ficar um creme
Adicione depois a pescada e o camarão (mexa bem) e verifique o sal, junte uma pitada de pimenta acabada de moer e a salsa
Misture tudo e desligue o lume
Prepare o bechamel, leve ao lume um tacho com a manteiga.
Deixe-a derreter, junte a farinha e mexa bem
Junte o leite aos poucos (mexendo sempre) até ficar um creme fino e liso
Tempere com sal e pimenta e junte uma pitada de noz-moscada
Misture tudo e desligue o lume
Ligue o forno a 180°, deite o recheio para um saco pasteleiro com boquilha lisa e encha os canelones
Deite um pouco de bechamel no fundo de um prato de forno e ponha em cima os canelones e regue com o resto do bechamel
Polvilhe com a mozarela ralada e leve ao forno durante 20 minutos.