



Pescada gratinada com bechamel de queijo

por Família Cardoso

INGREDIENTES

1 kg de filetes de pescada
2 alhos franceses
Sumo de 1 limão grande
2 dentes de alho
Sal e pimenta q. b.

Para o Bechamel:

4 colheres de sopa de azeite
4 colheres de sopa de amido de milho
1 litro de leite
75g de queijo Limiano Segredo do Pastor
Sal e pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Descongele os filetes de peixe e tempere-os com o alho picado, sal, pimenta e o sumo do limão. Reserve durante cerca de 2h.

Corte o alho francês em rodela e coloque-o no fundo de uma travessa de ir ao forno. Coloque por cima os filetes de peixe previamente temperados.

Comece por preparar o bechamel colocando no fundo de um tacho o azeite ao qual adiciona o amido de milho e dissolva a mistura com um pouco de leite. Aos poucos incorpore o leite restante. Tempere com sal e pimenta e leve ao lume para engrossar mexendo sempre (idealmente com uma s varas). Quando começar a engrossar adicione o queijo cortado em pedaços pequenos e continue a mexer até obter o ponto pretendido. Verta o bechamel por cima do peixe de modo a cobri-lo integralmente. Leve ao forno tempo suficiente para gratinar e cozinhar o peixe e os legumes. Sirva acompanhado de puré de batata ou arroz e de uma boa salada.

