

Princesa Diana

Soufflé de peixe

INGREDIENTES

200 g de garoupa
100 g de miolo camarão
3 ovos
1,5 dl de molho bechamel
2 colheres (sopa) de queijo ralado
2 colheres (sopa) de azeite Truncado
Sal Rui Simeão
Pimenta q.b.
Manteiga para untar



PREPARAÇÃO

Arranje a garoupa e corte-a em cubos pequenos. Leve uma frigideira ao lume com o azeite, deixe aquecer, junte os camarões e o peixe e deixe cozinhar até ganhar cor. Retire, deixe arrefecer, pique o peixe e os camarões muito finamente e deite numa tigela.

Adicione o molho bechamel, o queijo ralado e as gemas, misture bem e tempere com sal e pimenta. À parte, bata as claras em castelo e envolva-as cuidadosamente na mistura.

Unte tacinhas ou forminhas de louça com manteiga, verta-lhes o preparado anterior, sem encher demasiado e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 12 e 15 minutos. Retire e sirva de imediato e decorado a gosto.

