Entradas Salgados

Vol-au-vents de Camarão

20 min. Médio Económico 4 doses

Ingredientes

1 saqueta de MAGGI Creme de Marisco
1 embalagem de molho bechamel (200ml)
500 g de miolo de camarão grande
3 dentes de alho picados
1 cebola picada
3 c. de sopa de manteiga
2 c. de sopa de cebolinho picado
queijo parmesão ralado q.b.
12 vol-au-vents

Informação nutricional

Energia	428,3 kcal	21%*
Proteínas	34,2 g	68%*
Lípidos	20,7 g	30%*
Hidratos de Carbono	25,0 g	10%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Derrete a manteiga numa frigideira, adiciona o alho picado e a cebola e deixa cozinhar em lume brando até que a cebola amoleça. Junta o miolo de camarão previamente temperado com sal e pimenta. Deixa cozinhar em lume médio-alto durante cerca de 5 minutos. Reserva.

2. Aquece ¼ litro de água numa panela, adiciona a sopa e continua a mexer sem parar até engrossar. Junta o molho bechamel, mistura bem e por fim junta os camarões e o cebolinho. Envolve.

3. Recheia os vol-au-vents com a mistura anterior. Leva a aquecer ao forno pré-aquecido a 180ºC durante cerca de 10 a 15 minutos. Polvilha com queijo e serve com uma salada ou arroz branco.