



Escondidinho de merluza com espinafre



Rendimento

16 porções



Tempo de preparo

00:45

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Água	4 xícaras (chá)	800 ml
Purê de batatas AJINOMOTO®	2 xícaras (chá)	200 ml
Leite	2 xícaras (chá)	400 ml
Molho branco bechamel AJINOMOTO®	4 colheres (sopa)	40 g
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	2 colheres (sopa)	30 ml
Cebola (picada)	1 unidade média	150 g
Alho (picado)	1 colher (sopa)	15 g
Merluza (cozida e desfiada)	5 filés	700 g
Folhas de espinafre (picada)	1 maço médio	260 g
Azeitona preta (cortada em rodela)	meia xícara (chá)	50 g
Tempero SAZÓN® Profissional Alho	1 colher (chá)	5 g
Queijo parmesão (ralado)	1 xícara (chá)	100 g

Modo de Preparo

- 1.** Em uma panela média, coloque a água e leve ao fogo alto para ferver. Desligue o fogo, junte o Purê de Batatas Ajinomoto® e misture até adquirir consistência cremosa. Reserve.
- 2.** Em uma panela pequena, coloque 350 ml do leite e leve ao fogo alto até ferver. Em um bowl pequeno, misture o restante do leite com o Molho Branco Bechamel Ajinomoto® e junte ao leite fervido previamente, mexendo sem parar até encorpar. Retire do fogo, cubra com filme-plástico e reserve.
- 3.** Em uma “sauteuse”, coloque o Azeite TERRANO® e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e o alho, e refogue por 3 minutos, ou até dourar. Acrescente a merluza, o espinafre, a azeitona, e o Tempero SAZÓN® Profissional, e refogue por mais 5 minutos.
- 4.** Adicione o molho branco preparado, misture até que fique homogêneo e retire do fogo e reserve.
- 5.** Transfira para uma GN ½ e cubra com o purê reservado. Polvilhe com o queijo ralado e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 20 minutos, ou até dourar. Retire do forno e sirva em seguida.