



Merluza à rolê



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

01:45

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Filé de merluza	900	10 filés médios g
Tempero SAZÓN® Profissional Alecrim	7,5	1 e meia colher (chá) g
Sal	2,5	meia colher (chá) g
Folhas de espinafre	130	meio maço médio g
Cenoura (cortada em tiras julienne)	100	meia unidade grande g
Alho-poró (em tiras julienne)	90	1 talo g
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	30	2 colheres (sopa) ml
Leite	400	2 xícaras (chá) ml
Molho branco bechamel AJINOMOTO®	40	4 colheres (sopa) g
Salsa (picada)	5	1 colher (sopa) g

Modo de Preparo

1. Em uma GN, disponha os filés de peixe e salpique o Tempero SAZÓN® Profissional Alecrim

e o sal. Cubra com plástico-filme e deixe tomar gosto na geladeira por 1 hora.

2. Distribua no centro dos filés o espinafre, a cenoura e o alho-poró, enrole os peixes e prenda com 2 palitos.

3. Disponha-os em uma outra GN, regue com o Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO™ e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 15 minutos, ou até que comece a dourar.

4. Enquanto isso, prepare o molho: 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 e reserve.

5. Retire os rolês de peixe do forno e regue com o molho branco pronto. Salpique a salsa e sirva em seguida.