



Farfalle com Bechamel e Mix do Mar



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

00:25

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
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 pequena	100 g
Tomate (picado, sem pele e sem sementes)	1 unidade grande	200 g
Filé de peçcada (cortada em iscas)	5 unidades médias	400 g
Lula (limpa, cortada em anéis)	1 xícara (chá)	150 g
Caldo SAZÓN® Profissional para Frutos do Mar	2 colheres (chá)	10 g
Cebolinha-verde (picada)	3 colheres (sopa)	15 g
Macarrão farfalle (cozido “al dente”)	-	1 kg

Modo de Preparo

1. Em uma panela pequena, coloque 350 ml do leite e leve ao fogo alto até ferver. Junte o

Molho Branco Bechamel Ajinomoto®, previamente dissolvido no leite restante, e misture sem parar, por 3 minutos, ou até encorpar. Reserve aquecido.

2. Em uma panela média, coloque o Azeite TERRANO®, leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e refogue por 3 minutos, ou até dourar.

3. Acrescente o tomate, o camarão, a pescada e a lula, e deixe cozinhar por mais 5 minutos, ou até o camarão mudar de cor. Junte o molho reservado e o Caldo SAZÓN® Profissional, e mexa delicadamente para envolver os ingredientes.

4. Adicione o macarrão e cozinhe por 5 minutos, ou até aquecer. Retire do fogo e sirva em seguida.