



### INGREDIENTES:

- 600 gramos de agua
- 12 conchas de Vieiras
- 250 gramos de pescado (filetes de perca)
- 300 gramos de gamba pelada
- 150 gramos de cebolla
- 120 gramos de aceite de oliva
- 60 gramos de mantequilla
- 180 gramos de harina
- 600 gramos de leche ó caldo de pescado ó la mitad de cada cosa
- pimienta negra en polvo
- sal
- 100 gramos de queso parmesano ó enmental, para rallar
- pan rallado

### PREPARACIÓN:

1. Si tenemos que rallar queso para gratinar, hacerlo ahora antes de mojar la **máquina**, **poniéndolo en unos trozos en el vaso de Thermomix y programando 15 ó 20 segundos a velocidad de 5 a 10 progresiva.**

Sacar y reservar.

2. Y sin necesidad de lavar el vaso, poner los 600 gramos de agua en él, y preparar para cocer al vapor los filetes de perca. Ponerlos en el recipiente varoma (separándolos un poco para que queden agujeros vacíos por el centro, y no obstaculicen, la salida del vapor) y **programar 20 minutos, temperatura varoma, velocidad 1.**

3. Cuando acabe el tiempo, quitar y reservar, guardar el agua de la cocción para añadir un poco después a la mezcla del relleno. Lavar el vaso y echar en él, la cebolla, y **trocear, 3 segundos a velocidad 5**, mejor si queda pequeñita. Sacar y reservar.

4. Sin lavar el vaso, añadir 70 gramos de aceite y **calentar 2 minutos a temperatura varoma, velocidad 1**.

5. Añadir la cebolla reservada, y **programar 5 minutos más a temperatura varoma, velocidad 1**.

6. Seguidamente añadir la mantequilla, los 60 gramos de aceite restantes, y volver a **programar 5 minutos a temperatura 100 grados, velocidad 1**.

7. Añadir la harina, y **sofreír 2 minutos a la misma temperatura y velocidad**, agregar 600 gramos de líquido, yo recomiendo 300 gramos de leche, y 300 gramos de agua de la reservada de la cocción del pescado.

8. Añadir aquí el pescado a trozos, y mezclar **10 segundos a velocidad 5**. y salpimentar al gusto, y **programar 8 minutos, temperatura varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

9. Dejar enfriar un poco y rellenar con la mezcla las vieiras. Si lo deseamos le podemos poner una bechamel, por encima y un poco de queso rallado, si no queremos bechamel (a mi me encantan con ella y queso rallado), entonces poner solo el queso, o pan rallado y a gratinar unos minutos en el horno hasta que estén doraditas, serán de 5 a 10 minutos, (función de gratinar) solo con calor arriba a 180°.

10. Servir calentitas, pero ojo al sacar las, vieiras, hacerlo con mucho cuidado, que no, nos quememos con ellas.

11. Si nos sobra mezcla podemos hacer unos croquetones con ellas, o rellenar un pimiento rojo, o los que podamos (mejor pequeños) o un calabacín, vacío de pulpa, y al igual que las vieiras, gratinar en el horno.

12. **LISTAS Y DIVINAS**



