



Creme de Tomate com Seafood Mix



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Seafood Mix 350 g Pescanova
- 50 g cebola picada
- 4 hastes de cebolinho
- 1 alho francês pequeno
- 1 kg tomate de rama
- 1 dente de alho; 1 batata pequena
- 12 c. de sopa azeite
- sal e pimenta preta q.b.
- água e açúcar q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
339 Kcal	15 g	14 g	25 g

Preparação

1. Descongele a Seafood Mix, num passador, debaixo de água fria corrente por 1 min. Escorra bem.
2. Num tacho, amoleça a cebola em 8 c. de sopa de azeite, junte o alho francês cortado em rodela (sem as partes verdes escuras mais duras) e deixe cozinhar aprox. 5 min., acrescente o tomate sem pele nem sementes, as batatas aos cubos e o cebolinho picado grosseiramente, tempere de sal e pimenta. Deite água quente até cobrir, junte uma pitada de açúcar e deixe cozinhar, tapado, 15 min.
3. Triture tudo num liquidificador até ficar com um creme aveludado (se necessário passe por um passador para eliminar qualquer grainha que tenha ficado). Volta ao lume apenas para levantar fervura ou até engrossar ligeiramente, se necessário.
4. Salteie a Seafood Mix bem escorrida numa frigideira antiaderente com 4 c. de sopa de azeite e o alho picado, aprox. 15 min., tempere a gosto de sal e pimenta moída na hora.
5. Sirva cada prato com creme de tomate, Seafood Mix e com cebolinho picado e um fio de azeite.

Produtos Associados



**Preparado para
Mariscada Sem
Glúten**

1 kg



**Preparado para
Mariscada Sem
Glúten**

500 g



**Preparado para
Arroz de
Marisco Sem
Glúten**

500 g