



Rissóis de atum e delícias do mar

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 1-2 h



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 6 palitos de Delícias do Mar Sem Glúten Pescanova
- 1 cebola
- azeite q.b
- 2 latas de atum
- mar molho béchamel q.b.
- pimenta
- sal
- cominhos
- noz-moscada

Preparação

1. Num tacho refogue a cebola com o azeite.
2. Adicione o atum escorrido e esmagado com um garfo. Mexa com uma colher de pau.
3. Acrescente as delícias do mar e misture bem.
4. Junte o molho béchamel e tempere com a pimenta, o sal, os cominhos e a noz-moscada. Quando estiver bem apurado retire do lume e deixe arrefecer.
5. Recheie a massa previamente feita e pane com ovo e pão ralado.
6. Frite em óleo quente.

Produtos Associados



**Delícias com
Forma de
Lagosta**
255 g



**Delícias do Mar
Sem Glúten**
250 g



**Lombinhos do
Mar**
250 g