Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Salada de Delícias do Mar I

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Menos de 15 min	4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Delícias do Mar 250 g Pescanova
- alho picado q.b.
- 1 lata de filetes de anchovas
- 2 fatias de pão
- 4 c. de sopa de azeite
- 1 c. de café de mostarda
- 1 alface
- 1 c. de sopa de vinagre
- sal e pimenta preta q.b.
- 1 c. de chá de molho inglês
- sumo de 1 limão
- coentros e hortelã

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
280,4 Kcal	**27,2** g	**15,4** g	**11,8** g

Preparação

1. Coloque o azeite e o alho picado numa frigideira e leve ao lume. Corte o pão em cubos e frite-os, tendo o cuidado de não deixar tostar muito. Retire o pão e deixe escorrer sobre papel absorvente.

2. Pique os filetes de anchovas, junte o molho inglês e a mostarda e reserve. Ripe a alface, coloque numa saladeira e tempere a gosto. Junte as delícias do mar cortadas finas e regue com o molho de mostarda e anchovas.

3. Misture o vinagre com o azeite e alho onde fritou o pão. Regue a salada com o sumo de limão, adicione os cubos de pão e polvilhe com coentros e hortelã.

Produtos Associados

Delícias do Mar Sem Glúten

450 g

Delícias do Mar Sem Glúten

250 g

Delícias do Mar ZERO% Açúcar

250 g