



Salada de Pérolas do Mar com Molho de Manjerição



Ingredientes

- 300 g de Pérolas do Mar Pescanova
- sal e pimenta preta q.b.
- 1 limão pequeno
- 12 ovos de codorniz
- 16 tomates cereja
- 1 alface pequena
- 1 iogurte natural
- 10 folhas grandes de manjerição
- azeite e flor de sal q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
240 Kcal	4 g	23 g	15 g

Preparação

1. Descongele as Pérolas do Mar e tempere com sal, uma pitada de pimenta preta moída na hora e sumo de limão, e deixe marinar por 10 min.
2. Escorra bem as Pérolas do Mar da marinada e, numa frigideira antiaderente untada com um fio de azeite, salteie por 3-4 min. de cada lado, aprox.
3. Coza os ovos de codorniz em água com sal, descasque e corte ao meio. Lave os tomates cereja e corte ao meio. Lave as folhas de alface e corte em juliana.
4. Faça um molho com o iogurte, as folhas de manjerição picadas e uma pitada de flor de sal. Misture os ingredientes todos, tempere a salada com o molho e sirva à temperatura ambiente ou fria.

Produtos Associados



**Pérolas do Mar,
Rodelas Limpas
de Pota**

300 g