Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Tortilha de Camarão e Legumes Assados

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 15-30 min	4 Pessoas

Ingredientes

- 150 g de Miolo de Camarão 80/100 Pescanova
- 1/4 cebola roxa
- 1/2 beringela pequena
- 75 g alho francês
- 4 c. de sopa de azeite
- Sal e pimenta preta q.b.
- 6 ovos
- 5 c. de sopa de leite
- Coentros q.b.

Preparação

1. Descongelar o Miolo de Camarão passando por água corrente fria, durante aprox. 1 min., escorrer bem e reservar.

2. Cortar a cebola roxa e a beringela em cubinhos e o alho francês em juliana fina. Depois, colocar os legumes numa forma baixa com 20 cm de diâmetro aprox., regar com o azeite, temperar de sal e pimenta preta moída na hora, misturar e assar em forno pré-aquecido a 200° por 15 min. (dependendo do forno).

3. Numa tigela, mexer bem os ovos, misture o leite e temperar com coentros picados e uma ligeira pitada de sal.

4. Quando os legumes estiverem assados, misturar o Miolo de Camarão muito bem escorrido com os legumes e verter a mistura de ovos e leite para a forma, sem envolver.

5. Levar novamente ao forno, à mesma temperatura, por 10 min. aprox. (dependendo do forno).

Produtos Associados

Miolo de Camarão 80/100

350 g