Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Trouxas de Pérolas do Mar com Espargos

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

Ingredientes

- 1 emb. de Pérolas do Mar Pescanova
- 1 molho de espargos verdes
- 5 c. de sopa de manteiga
- 1 alho francês grande em fatias
- 6 folhas de massa filo
- Sal e pimenta q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
396 Kcal	**41** g	**24** g	**15** g

Preparação

1. Arranje os espargos cortando o pé onde eles cederem. Coloque-os em água a ferver temperada de sal por 1 min. Escorra, deixe arrefecer e corte em pedaços.

2. Numa frigideira, derreta 2 c. de sopa de manteiga e refogue em lume brando o alho francês, com cuidado para não queimar. Junte as pérolas e deixe cozinhar mais 5 min. Por fim, junte os espargos em pedaços, rectifique o sal e a pimenta, reserve.

3. Estique as folhas de massa filo e pincele com a restante manteiga derretida. Sobreponha duas a duas e corte ao 1/2 formando um rectângulo. Coloque um pouco de recheio no princípio da massa e enrole-a por cima do recheio. Feche as laterais dobrando a massa, pincele com um pouco mais de manteiga.

4. Repita o processo para a restante massa e recheio. Leve ao forno pré-aquecido a 180ºC por aprox. 15 min.

5. Sirva acompanhadas de uma salada.

Produtos Associados

Pérolas do Mar, Rodelas Limpas de Pota

300 g