



Camarão aos Coentros e Sésamo em Chips de Abacate



Ingredientes

- 1 embalagem de Miolo de Camarão 40/60 200g Pescanova
- 100 g de queijo parmesão ralado
- 2 c. de sopa de óleo de coco 1 abacate Hass
- 1 ovo
- Sal e coentros q.b.
- Sementes de sésamo q.b.



Dificuldade

Fácil



Tempo

Menos de
15 min

Nº de pessoas

5 ou +
Pessoas

Preparação

1. Descongelar o miolo de camarão, passar por água fria corrente e escorrer bem;
2. Aquecer o óleo de coco numa frigideira antiaderente, juntar o miolo de camarão, temperar com sal e saltear por 3 a 4 minutos virando a meio do tempo. Juntar os coentros picados grosseiramente e 1 c. de sopa de sementes de sésamo, envolver e desligar;
3. Esmagar bem o abacate, juntar o queijo ralado e o ovo e misturar muito bem. Untar as mãos com óleo de coco, fazer pequenas bolas com a pasta de abacate e queijo, distribuir pelo tabuleiro do forno forrado com papel vegetal e espalmar com a ajuda de uma espátula (ficam bastante peganhentas, mas depois de cozidas soltam-se bem);
4. Salpicar com sementes de sésamo e levar ao forno pré-aquecido a 180° C por 30 minutos aproximadamente (dependendo do forno). Deixar arrefecer completamente e retirar;
5. Servir os chips de abacate e parmesão com o camarão salteado aos coentros e sementes de sésamo, acompanhados com saladinha de abacate, morangos, cebola roxa e coentros.

Produtos Associados



**Miolo de
Camarão
Grande 40/60**

200 g