



Camarão Panado



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Camarão Moçambique Médio 48/64 Pescanova
- 1 emb. de Jardineira Pescanova
- 0,5 dl vinho branco
- 1 limão (sumo)
- 1 ramo de manjeriço
- 2 ovos batidos
- sal, pimenta q.b.
- farinha, pão ralado e azeite q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
312 Kcal	26 g	23 g	14 g

Preparação

1. Descasque o Camarão, deixando ficar a cauda. Tempere com sal, pimenta, vinho do Porto, sumo de limão e um pouco de manjeriço picado. Deixe marinar durante 15 min.
2. Entretanto, frite em azeite algumas folhas de manjeriço e escorra-as sobre papel absorvente.
3. Passe o Camarão por farinha, ovo e pão ralado. Frite na mesma gordura e escorra sobre papel absorvente. Sirva com as folhas de manjeriço e a Jardineira.

Produtos Associados



**Camarão
Moçambique
Médio 48/64**

800 g