



## Camarão Panado com Saladinha Quente de Legumes



### Ingredientes

- 1 emb. de Miolo de Camarão Panado PESCANOVA
- 4 c. de sopa de sementes de sésamo
- Azeite q.b.
- 1 cebola roxa
- 1 pimento vermelho médio
- 150 g de ervilhas PESCANOVA
- 150 g de brócolos
- 150 g de milho cozido
- Sal e pimenta preta ou de caiena q.b.



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Preparação

1. Confeccionar o Miolo de Camarão Panado conforme as instruções da embalagem.
2. Tostar as sementes de sésamo no forno, espalhadas em papel vegetal, ao mesmo tempo do Miolo de Camarão Panado. Retirar as sementes de sésamo assim que estiverem douradas.
3. Numa frigideira alta ou num wok, aquecer 4 c. de sopa de azeite, juntar a cebola roxa cortada em meias-luas e amolecer. Acrescentar o pimento cortado em cubinhos (sem os veios nem as sementes) e as ervilhas descongeladas e saltear por 5 min. aprox. Depois, deitar os brócolos em pequenos floretes e saltear por mais 3 a 4 min. Por fim, juntar o milho passado por água fria corrente e bem escorrido, temperar de sal e pimenta preta ou de caiena e saltear por mais 2 a 3 min. ou até ao ponto desejado (mais ou menos al dente).
4. Servir o Miolo de Camarão Panado com a saladinha quente, tudo salpicado com as sementes de sésamo tostadas.

## Produtos Associados



### Miolo de Camarão Panado

300 g