



Caprichos do Mar à Sevilhana com Salada Russa



Ingredientes

- 1 emb. de Jardineira 400 g Pescanova
- 1 emb. de Caprichos do Mar Sem Glúten Pescanova
- maionese q.b.
- sal q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
380 Kcal	38 g	10 g	22 g

Preparação

1. Sem descongelar, deite a Jardineira em água a ferver e adicione sal a gosto. Deixe cozer 8-10 min., a partir do momento em que a água voltar a levantar fervura.
2. Deixe a Jardineira arrefecer um pouco e envolva-a em maionese. Coloque no frigorífico até ao momento de servir.
3. Frite Caprichos do Mar Sem Glúten, em azeite abundante e bem quente, 3-4 min.
4. Sirva quentes e acompanhe com a Salada Russa.

Produtos Associados



**Caprichos do
Mar sem Glúten
1Kg**

Embalagem: 1 kg



**Caprichos do
Mar sem Glúten**
Embalagem: 400 g



**Jardineira 400g
+ 100g**
Embalagem: 500 g