



# Caprichos do Mar no Forno 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
328 Kcal	38 g	9 g	16 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 volte a levantar fervura. Deixe arrefecer um pouco envolva-a em maionese e coloque no frigorífico.
2. Pré-aqueça o forno a 200-220°C. Retire os Caprichos do Mar Sem Glúten da bolsa e sem descongelar coloque-os sobre a grelha. Para não sujar o forno, coloque o tabuleiro do forno debaixo da grelha. Deixe os Caprichos cozinhar 8-10 min., voltando a meio do tempo para obter uma confeção mais homogénea.
3. Sirva com a salada russa fria.

## 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