Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Cestos de Delícias do Mar

Dificuldade
Fácil

Tempo
Entre 30-60 min

Nº de pessoas
3 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Delícias do Mar 450g Pescanova
- 6 tomates
- 3 ovos cozidos picados
- coentros
- maionese
- sal e pimenta q.b.
- piri-piri (facultativo)

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
245,9 Kcal	**19,3** g	**14** g	**13** g

Preparação

1. Escolha 6 tomates rijos, mas maduros, para rechear. Corte-lhes uma rodela da parte de cima e retire as sementes com uma colher de chá. Polvilhe com sal e uma pitada de açúcar, para anular a acidez.

2. Meia hora depois, coloque-os voltados, sobre um pano, a fim de escorrer toda a humidade. Numa tigela, misture os ovos e as Delícias do Mar com a maionese, tempere de sal, pimenta e piripiri.

3. Encha as cavidades dos tomates com este recheio e enfeite-os por cima com coentros picados.

Produtos Associados

Delícias do Mar Sem Glúten

450 g