Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Empada Pescanova

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Difícil	Entre 1-2 h	5 ou + Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. Mimos de Pescada do Cabo 360 g Pescanova
- 1 emb. Miolo de Camarão Pescanova
- 1 emb. massa folhada ultracongelada
- 1 cebola; 2 dentes de alho
- 2 c. sopa de azeite; 2 ovos
- 4 c. sopa de vinho branco
- 0,5 dl molho branco
- pimenta preta em grão e noz-moscada q.b.
- 1 ramo de salsa; 1 folha de louro
- 1 c. de chá de mostarda
- sal e sumo de limão q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
425 Kcal	**33** g	**25** g	**22** g

Preparação

1. Descongelar os Mimos e o Miolo de Camarão conforme instruções. Coloque um tacho com água a aquecer temperada de azeite, vinho branco, 1 dente de alho, grãos de pimenta preta, louro, salsa e sal. Quando esta estiver em pré-ebulição, incorpore o peixe e deixe cozer 20 min. sem nunca deixar que a temperatura da água ultrapasse o ponto de pré-ebulição.

2. Faça um refogado com azeite, cebola e alho picados. Junte o Miolo de Camarão e deixe cozer. Adicione o peixe já cozido e acrescente o molho branco. Tempere com sal e noz-moscada, junte mostarda, sumo de limão e polvilhe com salsa picada. Junte 1 ovo batido. Envolva bem.

3. Descongele a massa folhada conforme instruções. Estenda com um rolo e forre uma forma funda com a massa. Recheie com o preparado anterior. Tape a forma com uma segunda camada de massa unindo-a bem à borda da forma. Pincele a superfície com ovo batido e pique-a várias vezes com um palito. Leve ao forno.

Produtos Associados

Mimos de Pescada do Cabo

360 g

Miolo de Camarão 80/100

350 g

Miolo de Camarão Grande Cozido 40/60

200 g

Mimos de Pescada do Cabo

1 kg

Miolo de Camarão Frumar

400 g

Miolo de Camarão Gigante 15/30

250 g

Miolo de Camarão Grande 40/60

200 g