



Empadão de Delícias do Mar



Dificuldade



Média

Tempo



Entre 15-
30 min

Nº de pessoas



5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Delícias do Mar Pescanova
- 1 emb. de Puré de Batata Pescanova
- 4 gemas
- 50 g de manteiga
- 3 c. de sopa de azeite
- 0,2 dl de vinho branco
- 1 c. de sopa de salsa picada
- 4 c. de sopa de tomate em pedaços
- 50 g de queijo gruyère ralado
- manteiga, sal e pimenta q.b.

Valores nutricionais por dose

| Energia | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|-------------------|---------------------|---------------|---------------|
| 444,9 Kcal | 33,3 g | 13,7 g | 28,5 g |

Preparação

1. Prepare o puré de batata, seguindo as instruções da embalagem, e junte-lhe as gemas. Refogue a cebola picada no azeite. Refresque com o vinho.
2. Corte as delícias do mar em cubinhos e reserve uns quantos. Junte ao refogado o tomate e a salsa picada e deixe tomar gosto. Tempere com sal e pimenta.
3. Fora do lume, adicione as delícias a este preparado. Coloque metade do puré num pirex untado com manteiga e cubra com o preparado anterior. Cubra com o restante puré e decore com as delícias que reservou.
4. Salpique com o queijo e leve ao forno a 200º durante cerca de 15 minutos. Sirva com salada.

Produtos Associados



**Delícias do Mar
Sem Glúten**

Embalagem: **450 g**