



## Ensopado de Marisco by Chef Miguel Mesquita



### Ingredientes

- 1 Embalagem de Mariscada sem glúten Pescanova
- 1 Bolbo de Funcho
- 1 Cebola Grande
- 1 Dente de Alho
- 2 Tomates
- 50ml de Vinho Branco
- 1/2 Ramo de Salsa picada
- q.b. Sal e Pimenta
- q.b. Azeite

Dificuldade



Média

Tempo



Entre 30-  
60 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

### Preparação

1. Num tacho bem quente coloque as fatias de funcho e deixe saltear até ganhar um pouco de cor, junte azeite, a cebola fatiada e o alho, e deixe refugar.
2. Junte o vinho branco e deixe este evaporar completamente.
3. Junte o tomate picado e tempere com sal e pimenta, deixe cozinhar por 10 min.
4. Disponha por cima a mariscada, tempere com sal e pimenta e tape. Deixe cozinhar por cerca de 5 a 10 minutos.
5. No final polvilhe com salsa picada.
6. Sirva com fatias de pão frito e batata cozida.

# Associados



**Mexilhão Inteiro Cozido ao Vapor Refrigerado**  
Embalagem: 800 g



**Delícias com Forma de Lagosta**  
Embalagem: 255 g



**Delícias do Mar**  
Embalagem: 250 g



**Delícias do Mar Sem Glúten**  
Embalagem: 250 g



**Delícias do Mar Sem Glúten**  
Embalagem: 450 g



**Delícias do Mar Sem Glúten Refrigeradas**  
Embalagem: 0,38 kg



**Gambão Argentino Selvagem**  
Embalagem: 2 kg



**Camarão de Moçambique CB Selvagem**  
Embalagem: 2 kg



**Camarão Moçambique 22/34**  
Embalagem: 400 g



**Camarão Vannamei Equador**  
Embalagem: 1,8 kg



**Camarão Vannamei Extra 24/40**  
Embalagem: 800 g



**Camarão Vannamei Grande 40/48**  
Embalagem: 800 g



**Camarão Vannamei IQF**  
Embalagem: 10 kg



**Camarão-da-Costa Cozido**  
Embalagem: 4 kg



**Coroa de Camarão Cozido**  
Embalagem: 200 g



**Miolo de Camarão 80/100**  
Embalagem: 350 g