



## Gambão no Forno ao Alho e Salsa



### Ingredientes

- 1 emb. de Gambão PESCANOVA
- Sal q.b.
- 1 limão
- 2 dentes de alho
- Salsa q.b.
- 2 malaguetas
- Azeite q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

### Valores nutricionais por dose

Energia	Proteínas	Lípidos
139 Kcal	7 g	12 g

### Preparação

- Descongele o Gambão 3 a 4 horas à temperatura ambiente ou de um dia para o outro no frigorífico.
- Descasque o 'corpo' do Gambão, mantendo a cabeça e a cauda. A seguir, coloque o Gambão num pirex previamente forrado com papel de alumínio (com a parte brilhante em contacto com o Gambão). Tempere com sal grosso, sumo de limão, alho e salsa picados e malaguetas cortadas (se apreciar). E deixe marinar por 30 min.
- Pré-aqueça o forno a 200°, verter meio copo de água entre a folha de alumínio e o pirex, regue o preparado com azeite e leve ao forno, já quente, por 15 a 20 min. (dependendo do tamanho). A meio do tempo regue com um pouco mais de azeite.

## Produtos Associados



**Miolo de Gambão (20/40)**  
Embalagem: **200 g**



**Camarão Cozido Refrigerado (40/60)**  
Embalagem: **500 g**



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



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



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



**Camarão Moçambique Grande 32/48**  
Embalagem: **800 g**