



## Massada de Peixe e Camarão Pescanova



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
5 ou +  
Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de Cubos de Tamboril Pescanova
- 2 Postas de Pescada nº5 do Chile Pescanova
- 1/2 emb. de Miolo de Camarão Pescanova
- 1 cebola média; 2 dentes de alho
- 3 tomates maduros; hortelã
- 1 c. de sopa de concentrado de tomate
- 1/2 pimento verde e 1/2 vermelho
- azeite, sal e piri-piri q.b.
- 300 g de massa cotovelinho
- 1 dl de vinho branco

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
275 Kcal	30 g	24 g	6 g

### Preparação

1. Escalde o peixe em água muito quente, mas sem estar a ferver e depois reserve-a. Retire a pele e as espinhas da pescada.
2. Leve ao lume a cebola, os alhos picados e os pimentos às tiras com o azeite. Junte o tomate picado, o vinho, o concentrado de tomate, e deixe cozinhar. Tempere com um pouco de piri-piri e sal. Adicione a água de cozer o peixe. Deixe levantar fervura e introduza a massa. Deixe cozer durante 5 min., junte o peixe e o miolo de camarão.
3. Cozinhe até a massa estar "al dente". Se necessário junte mais água da cozedura, pois a massada tem que ficar com bastante caldo.
4. Sirva bem quente e com folhas de hortelã.

## Produtos Associados



**Cubos de  
Tamboril 300 g**

300 g



**Miolo de  
Camarão 80/100**

350 g



**Miolo de  
Camarão  
Gigante 15/30**

250 g



**Postas de  
Pescada nº 5 do  
Chile**

800 g