Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Mini-frittatas de Delícias do Mar no Forno

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 15-30 min	4 Pessoas

Ingredientes

- 150 g Delícias do Mar Sem Glúten 250 g Pescanova
- 200 g créme fraîche
- 6 ovos
- 1 curgete média, 1 chalota
- mini tomates chucha q.b.
- 40 g manteiga
- 10 pés de salsa
- sal, pimenta preta, manteiga q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
353 Kcal	**9** g	**15** g	**29** g

Preparação

1. Pique 100 g de Delícias do Mar, a chalota e a curgete em cubinhos e 8 pés de salsa. Numa frigideira antiaderente derreta a manteiga, junte a curgete e a chalota em cubinhos e cozinhe em lume brando até amolecer. Retire e deixe amornar.

2. Num recipiente, misture os ovos com 150g de créme fraîche até ligar e sem fazer espuma. Junte as Delícias do Mar, a curgete, a chalota e a salsa picada e envolva até os ingredientes se misturarem. Tempere de sal e pimenta moída na hora, e volte a envolver bem tudo.

3. Unte as formas de queque com manteiga e deite a mistura até um pouco mais de meio das forminhas. Leve a cozer a forno pré-aquecido a 180°, aprox. 15 min. Deixe arrefecer antes de desenformar.

4. Sirva decorado com créme fraîche, Delícias do Mar e salsa. Acompanhado com os mini tomates.

Produtos Associados

Delícias do Mar ZERO% Açúcar

250 g

Muslitos do Mar Sem Glúten

1 kg

Delícias do Mar Sem Glúten

250 g

Muslitos do Mar

250 g

Lombinhos do Mar

250 g

Delícias com Forma de Lagosta

255 g