



## Pérolas do Mar com Salada de Melancia e Melão



### Ingredientes

- 1 emb. de Pérolas do Mar PESCANOVA
- Sal e pimenta preta q.b.
- 1 lima
- 2 c. de sopa de óleo de coco
- 400 g de melancia
- 400 g de melão
- 100 g de mistura de alfaces
- 4 c. de sopa de sementes de girassol
- Hortelã q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

### Preparação

1. Descongelar as Pérolas do Mar, temperar com sal, pimenta preta e sumo de 1/2 lima e marinar por 10 min.
2. Escorrer bem as Pérolas do Mar e, numa frigideira antiaderente com o óleo de coco aquecido, saltear em lume médio a alto por 3 a 4 min. de cada lado, aprox.
3. Cortar a melancia e o melão em cubinhos e colocar numa saladeira com a mistura de alfaces e as sementes de girassol.
4. Misturar 5 c. de sopa de azeite com 3 c. de sopa de sumo de lima e 10 folhas de hortelã grandes e emulsionar bem com a varinha mágica.
5. Servir as Pérolas do Mar com a salada, tudo temperado com o molho de hortelã.

## Produtos Associados

---



**Pérolas do Mar  
Rodelas Limpas  
de Pota**

Embalagem: **300 g**