



Salada Morna de Camarão com Legumes e Avelãs



Ingredientes

- 400 g de Camarão de Moçambique Grande Pescanova
- 250 g de grão de bico cozido
- 200 g de espinafres
- 2 c. de sopa de avelãs
- 1 dente de alho
- 1/2 couve-flor média
- Sal e pimenta preta q.b.
- Azeite q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo



Menos de
15 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Preparação

1. Descongele e descasque os Camarões de Moçambique, passe por água fria corrente, escorra e, numa frigideira antiaderente alta ou num wok, salteie em azeite e alho picado por 6 a 8 min. aprox. virando a meio, temperando de sal e pimenta preta moída na hora.
2. A seguir, retire os camarões para a saladeira que vai utilizar e amoleça os espinafres no wok, adicionando mais um ligeiro fio de azeite se necessário. Depois, junte aos espinafres a couve-flor previamente escaldada em água a ferver com sal e envolva, logo a seguir acrescente o grão de bico e junte novamente os Camarões para envolver sabores.
3. Coloque a salada morna de Camarões na saladeira e salpique com as avelãs partidas grosseiramente. Sirva de imediato.

Produtos Associados



Camarão
Moçambique
Grande 32/48

Embalagem: 800 g



Camarão
Moçambique
22/34

Embalagem: 400 g