



Tortilha de Camarão e Legumes



Ingredientes

- 150 g de Miolo de Camarão 80/100 Pescanova
- 1/4 cebola roxa
- 1/2 beringela pequena
- 75 g alho francês
- 4 c. de sopa de azeite
- Sal e pimenta preta q.b.
- 5 ovos
- 4 c. de sopa de leite
- Coentros q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Preparação

1. Descongele o Miolo de Camarão passando por água corrente fria, durante aprox. 1 min. Escorra bem a água e reserve.
2. Corte a cebola roxa e a beringela em cubinhos e o alho francês em juliana fina. Depois, coloque os legumes numa forma baixa com 20 cm aprox. de diâmetro, regue com o azeite, tempere de sal e pimenta preta moída na hora, misture e leve a assar em forno pré-aquecido a 200° por 15 min. (dependendo do forno).
3. Entretanto, numa tigela, mexa bem os ovos, misture o leite e tempere com coentros picados e uma ligeira pitada de sal.
4. Quando os legumes estiverem assados, misture rapidamente o Miolo de Camarão muito bem escorrido e verta a mistura de ovos e leite para a forma, sem envolver. Leve novamente ao forno, à mesma temperatura, por 10 min. aprox. (dependendo do forno).

Produtos Associados



Miolo de Camarão 80/100
Embalagem: **350 g**



Miolo de Camarão Frumar
Embalagem: **400 g**



Miolo de Camarão Gigante 15/30
Embalagem: **250 g**



Miolo de Camarão Grande 40/60
Embalagem: **200 g**



Miolo de Camarão Grande Cozido 40/60
Embalagem: **200 g**