



Bolo de Delícias do Mar



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

Massa:

- 360 g de Farinha
- 5 Ovos
- 4 dl de Leite
- 1 dl de Óleo
- 1 C. de chá de fermento em pó
- Manteiga para untar
- Farinha para polvilhar

Recheio:

- 12 Delícias do Mar Sem Glútem Refrigeradas Pescanova
- 1 Lata de atum
- 1 Cebola Pequena
- 2 Dentes de alho
- 1 Raminho de salsa
- Sal e pimenta q.b.
- Azeite q.b.

Preparação

1. Ligue o forno a 180°C. Unte uma forma com manteiga e polvilhe-a com farinha.
2. Prepare o recheio: Numa frigideira junte um pouco de azeite, a cebola e os alhos finamente picados, leve ao lume e deixe cozinhar até a cebola ficar macia. Retire do lume, adicione as delícias do mar cortadas em fatias, o atum e a salsa picada, misture e tempere com sal e pimenta.
3. Numa tigela junte os ovos, leite, óleo, farinha e o fermento, e bata muito bem. Verta metade da massa na forma, espalhe por cima a mistura de delícias do mar, cubra com o resto da massa e leve ao forno durante 40 minutos.
4. Verifique a cozedura com um palito, retire, deixe arrefecer um pouco, desenforme e sirva morno ou frio e decorado a gosto.

Receita da autoria do Chef Miguel Mesquita

Produtos Associados



**Delícias do Mar
Sem Glúten**

250 g



**Delícias do Mar
Sem Glúten**

500 g