



Delícias do mar à Brás

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Delícias do Mar Sem Glúten Pescanova
- uma cebola picada
- dois dentes de alho picados
- azeite q.b.
- azeitonas sem caroço
- 1 kg de batatas pré fritas
- salsa, sal e pimenta q.b.
- 4 ovos
- queijo ralado

Preparação

1. Comece por fazer o refogado com o azeite, a cebola, o alho e a azeitona.
2. Depois de lourinho acrescentam-se as delícias do mar. Junte o sal e a pimenta, reserve.
3. Frite as batatas e acrescente ao preparado as delícias, bata 4 ovos com a salsa picada.
4. Envolve bem o preparado e deixe cozinhar por um minutos.
5. Coloque num prato de ir ao forno , polvilhe com queijo ralado e leve a gratinar.
6. Decore com salsa e azeitonas.

Produtos Associados



**Delícias do Mar
Sem Glúten**

250 g



**Lombinhos do
Mar**

250 g