



## Ensopado de Marisco by Chef Miguel Mesquita



Dificuldade  
Média



Tempo  
Entre 30-  
60 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

- 1 Embalagem de Mariscada sem glúten Pescanova
- 1 Bolbo de Funcho
- 1 Cebola Grande
- 1 Dente de Alho
- 2 Tomates
- 50ml de Vinho Branco
- 1/2 Ramo de Salsa picada
- q.b. Sal e Pimenta
- q.b. Azeite

### Preparação

1. Num tacho bem quente coloque as fatias de funcho e deixe saltear até ganhar um pouco de cor, junte azeite, a cebola fatiada e o alho, e deixe refugar.
2. Junte o vinho branco e deixe este evaporar completamente.
3. Junte o tomate picado e tempere com sal e pimenta, deixe cozinhar por 10 min.
4. Disponha por cima a mariscada, tempere com sal e pimenta e tape. Deixe cozinhar por cerca de 5 a 10 minutos.
5. No final polvilhe com salsa picada.
6. Sirva com fatias de pão frito e batata cozida.



**Mexilhão Inteiro  
Cozido ao Vapor  
Refrigerado**

800 g



**Delícias com  
Forma de  
Lagosta**

255 g



**Delícias do Mar  
Sem Glúten**

250 g



**Gambão  
Argentino  
Selvagem**

2 kg



**Camarão de  
Moçambique CB  
Selvagem**

2 kg



**Camarão  
Moçambique  
22/34**

400 g



**Camarão  
Vannamei  
Equador**

1,8 kg



**Camarão  
Vannamei Extra  
24/40**

800 g



**Camarão  
Vannamei  
Grande 40/48**

800 g



**Camarão  
Vannamei IQF**

10 kg



**Miolo de  
Camarão 80/100**

350 g



**Miolo de  
Camarão Frumar**

400 g



**Miolo de  
Camarão**