



Ensopado de Natas Seafood Mix Pescanova



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 2 emb. de Seafood Mix 350 g Pescanova
- 150 g cebola picada
- 1 c. de café alho picado
- 2 tomates maduros médios
- azeite, sal e pimenta preta q.b.
- 200 ml natas
- cebolinho q.b.
- 4 batatas grandes

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
433 Kcal	34 g	26 g	22 g

Preparação

1. Refogue a cebola e o alho no azeite, depois junte o tomate descascado e picado e deixe estufar. Triture com a varinha mágica.
2. Sem descongelar, num escorredor, passe a Seafood Mix em água fria corrente durante 1 min., deixe escorrer bem, e junte ao refogado. Tempere de sal e pimenta acabada de moer, deixe cozinhar em lume alto aprox. 5 min., mexendo de vez em quando. Junte o pacote de natas, mexa, deixe ferver e tape até servir.
3. Entretanto, coza as batatas com a casca. Pele-as, corte às rodelas e disponha a gosto em cada prato.
4. Sirva o ensopado de natas na cama de rodelas de batata, salpicado com cebolinho picado e acompanhado de brócolos cozidos.

Produtos Associados



**Preparado para
Arroz de
Marisco Sem
Glúten**
700 g



**Preparado para
Mariscada Sem
Glúten**
1 kg



**Preparado para
Mariscada Sem
Glúten**
500 g



**Preparado para
Arroz de
Marisco Sem
Glúten**
500 g