



Massada de Tamboril com Miolo de Camarão

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Miolo de Camarão Grande Cozido 40/60 Pescanova
- 2 dentes de alho e 1 cebola grande
- 1 dl de azeite
- 2 Tomates
- 1 c. sopa de polpa de tomate
- 800 g de tamboril
- 2 dl de água
- 200 g de massa cotovelo
- 1 c. de sopa de salsa picada
- Sal q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
413,2 Kcal	31,7 g	41,3 g	13,5 g

Preparação

1. Descasque, pique os alhos e refogue-os em azeite.
2. Depois, adicione o tomate picado, sem pele nem sementes, e a polpa de tomate. Envolve e misture o peixe cortado aos pedaços.
3. Seguidamente, tempere o preparado com sal e deixe-o cozinhar cerca de dois minutos.
4. Retire o peixe e reserve. Acrescente a água ao refogado e assim que ferver, coloque a massa e deixe-a cozer durante dez minutos, em lume brando.
5. Por fim, junte o miolo de camarão e o peixe e deixe ferver cerca de dois minutos. Incorpore a salsa, recitifique os temperos e sirva de imediato.

Produtos Associados



**Miolo de
Camarão 80/100**

350 g



**Miolo de
Camarão
Gigante 15/30**

250 g



**Miolo de
Camarão
Grande Cozido
40/60**

200 g