



Mini-frittatas de Delícias do Mar no Forno



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 150 g Delícias do Mar Sem Glúten 250 g Pescanova
- 200 g crème fraîche
- 6 ovos
- 1 curgete média, 1 chalota
- mini tomates chucha q.b.
- 40 g manteiga
- 10 pés de salsa
- sal, pimenta preta, manteiga q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
353 Kcal	9 g	15 g	29 g

Preparação

1. Pique 100 g de Delícias do Mar, a chalota e a curgete em cubinhos e 8 pés de salsa. Numa frigideira antiaderente derreta a manteiga, junte a curgete e a chalota em cubinhos e cozinhe em lume brando até amolecer. Retire e deixe amornar.
2. Num recipiente, misture os ovos com 150g de crème fraîche até ligar e sem fazer espuma. Junte as Delícias do Mar, a curgete, a chalota e a salsa picada e envolva até os ingredientes se misturarem. Tempere de sal e pimenta moída na hora, e volte a envolver bem tudo.
3. Unte as formas de queque com manteiga e deite a mistura até um pouco mais de meio das forminhas. Leve a cozer a forno pré-aquecido a 180°, aprox. 15 min. Deixe arrefecer antes de desenformar.
4. Sirva decorado com crème fraîche, Delícias do Mar e salsa. Acompanhado com os mini tomates.

Produtos Associados



**Delícias do Mar
Sem Glúten**

500 g



**Muslitos do Mar
Sem Glúten**

1 kg



**Delícias do Mar
Sem Glúten**

250 g



Muslitos do Mar

250 g



**Lombinhos do
Mar**

250 g



**Delícias com
Forma de
Lagosta**

255 g