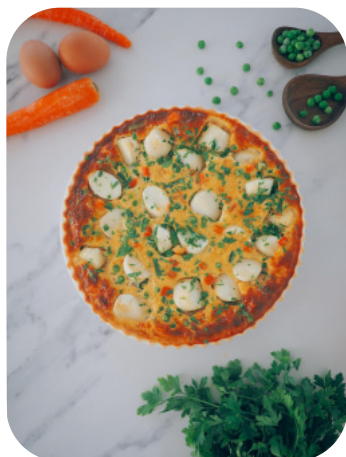




# Quiche de Legumes e Pérolas do Mar by Chef Miguel Mesquita



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-  
30 min

Nº de pessoas

4 Pessoas

## Ingredientes

- 1 embalagem de Pérolas do Mar Pescanova
- 1 embalagem de massa quebrada
- 50g de ervilhas
- 100g de cenoura cortada aos cubos pequenos
- 50g de feijão verde fatiado
- 4 ovos
- 200ml de natas
- 1 pitada de pimentão doce
- q.b. sal e pimenta
- q.b. salsa picada

## Preparação

1. Comece por descongelar as pérolas do mar.
2. Numa taça bata os ovos com as natas e tempere com uma pitada de pimentão doce, sal e pimenta. Reserve.
3. Forre uma forma de tarte com a massa quebrada.
4. Deite a mistura de natas na forma e por cima espalhe as ervilhas, cenoura, feijão verde e as pérolas do mar.
5. Leve ao forno a 180C durante cerca de 30 minutos ou até a quiche estar completamente cozida e a massa quebrada douradinha.
6. Retire e polvilhe com salsa picada

## Produtos Associados



**Pérolas do Mar,  
Rodelas Limpas  
de Pota**

300 g