



Rancho de Delícias do Mar



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Delícias do Mar sem Glúten Pescanova
- 60 g de cebola picada
- 1 c. de chá de alho picado
- 1 couve lombardo pequena
- Azeite q.b.
- 1 cenoura média
- 1 chouriço
- 2 tomates médios
- 350 g de macarronette
- Hortelã q.b.
- Sal q.b.
- 200 g de grão cozido

Preparação

1. Descongele as Delícias do Mar sem Glúten e corte em pedaços com aprox. 1 cm.
2. Escalde as folhas da couve em água com sal durante cerca de 10 min., e reserve a água da cozedura.
3. Amoleça a cebola e o alho picados em azeite durante 5 min., junte a cenoura e o chouriço (sem pele) cortados às rodelas e depois aos quartos, envolva e deixe cozinhar por mais 2 ou 3 min.
4. Junte os tomates sem pele picados e apure durante 1 ou 2 min.
5. Adicione a massa, as folhas de couve, a água de cozer as couves (quente), 2 ou 3 folhas de hortelã picadas. Tempere com sal e deixe cozer mais 10 min. aprox. (juntando mais água de cozer a couve se necessário). A 2 min. do final da cozedura da massa, misture o grão cozido e as Delícias do Mar para envolver os sabores.

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



**Lombrinhos do
Mar**

250 g



**Delícias com
Forma de
Lagosta**

255 g