



## Rosti de Delícias do Mar



### Ingredientes

- 200 g de Delícias do Mar Pescanova 450 g
- 6 Batatas médias
- Sal q.b.
- 8 Tomates chéry
- Tomilho-Limão q.b.
- Azeite q.b.
- Queijo parmesão q.b.



Dificuldade  
Média



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
350,4 Kcal	36 g	10,9 g	17,7 g

### Preparação

1. Descongele as Delícias do Mar e corte-as grosseiramente.
2. Coza as batatas de modo a que fiquem ligeiramente encruadas. Deixe-as arrefecer, rale-as e envolva-as com algumas folhas de tomilho.
3. Deite azeite numa frigideira pequena e cubra o fundo com  $\frac{1}{4}$  da porção das batatas. Vire com a ajuda de uma espátula e frite de ambos os lados. Repita o procedimento para os restantes  $\frac{3}{4}$  de batata. Noutra frigideira, e com uma base de azeite, junte o tomate em rodela, as delícias e mais umas folhas de tomilho. Salteie sem deixar tostar.
4. Sirva este preparado entre duas rodela de rosti de batata.
5. Acompanhe com salada ou legumes verdes.

## Produtos Associados



**Delícias do Mar  
Sem Glúten**

500 g