



Tarteletes de Delícias do Mar e Ervilhas



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Delícias do Mar PESCANOVA
- Azeite e manteiga q.b.
- 1 dente de alho
- 1 cebola pequena
- 1/2 pimento vermelho
- 1 cháv. de Ervilhas congeladas PESCANOVA
- 3 ovos
- 100 ml de natas
- 100 g de queijo ralado
- Sal e pimenta preta q.b.
- Salsa picada q.b.
- 1 emb. de massa quebrada

Preparação

1. Descongelar as Delícias do Mar e cortar em rodelas.
2. Amolecer em azeite o alho e a cebola picados finamente. Acrescentar o pimento cortado em cubinhos (sem veios nem sementes) e as ervilhas descongeladas, e saltear por 2 a 3 min.
3. Bater ligeiramente os ovos com as natas, acrescentar o queijo ralado e mexer. Temperar de sal, pimenta preta e salsa picada, juntar os pedaços de Delícias do Mar e envolver com a mistura de legumes.
4. Untar as formas de tartelete com manteiga, forrar com a massa quebrada e distribuir o recheio. Levar a forno pré-aquecido a 180° C por 20 a 25 min. (dependendo do forno).

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