



Entradas

Salgados

Folhado de Legumes com Camarão Marinado

Para servir como entrada ou prato principal, o Folhado de Legumes com Camarão Marinado é um prato leve e delicioso. Um folhado coberto por uma camada de legumes, camarões e alecrim perfeito para qualquer ocasião.

🕒 30 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍽️ 12 doses

Ingredientes

1 embalagem de massa folhada
4 tomates vermelhos grandes
2 curgetes
4 cebolas pequenas
12 camarões frescos
1 limão
azeite q.b.
alecrim fresco

Informação nutricional

Energia	116,2 kcal	6%*
Proteínas	6,0 g	12%*
Lípidos	5,5 g	8%*
Hidratos de Carbono	10,4 g	4%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Descasca os camarões e tempera-os com sumo de limão, sal e pimenta.
- 2 Deixa marinar durante 20 minutos.
- 3 Corta o tomate e as courgettes em rodellas, e as cebolinhas ao meio; tempera com sal e azeite e cozinha em forno pré-aquecido a 200° C durante 15 minutos.
- 4 Estende a massa folhada e corta 4 rectângulos.
- 5 Pica-os várias vezes com um garfo e coloca-os no forno, pré-aquecido à temperatura de 220° C, durante 10 minutos.

- 6 Espalha os legumes sobre os folhados, cobre cada um com 3 camarões e um pouco de alecrim.
- 7 Cozinhá-os no forno, pré-aquecido a 220° C, durante 10 minutos. Conselho: Escorre bem os legumes antes de os colocar sobre o folhado.