



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

<b>Energia</b>	116,2 kcal	6%*
<b>Proteínas</b>	6,0 g	12%*
<b>Lípidos</b>	5,5 g	8%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 rodela, 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.