

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 rodelas, 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 Cozinha-os no forno, pré-aquecido a 220° C, durante 10 minutos. Conselho: Escorre bem os legumes antes de os colocar sobre o folhado.