

Pratos Principais | Quiches e Empadas

Empada Marinheira

35 min. | Fácil | Económico | 8 doses

Ingredientes

1 massa para empada
8 camarões
8 mexilhões
2 latas de atum em azeite
1 cebola
1 alho francês
1/2 pimento vermelho
1/2 pimento verde
1 ovo
sal q.b.
pimentão doce q.b.
3 c. de sopa de azeite

Informação nutricional

Energia	359,6 kcal	18%*
Proteínas	19,5 g	39%*
Lípidos	21,6 g	31%*
Hidratos de Carbono	21,6 g	8%*

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

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200 °C.
2. Grelhe os camarões com um pouco de sal, descasque-os e reserve o sumo das cabeças.
3. Abra os mexilhões ao vapor e retire-os da concha.

4 Numa frigideira com um pouco de azeite, refogue em lume brando os legumes cortados em pedaços até que alourem ligeiramente.

5 Adicione o sumo das cabeças de camarão, retifique o sal e adicione um pouco de pimentão doce à mistura.

6 Por fim, adicione o camarão cortado em pedaços, o atum escorrido e os mexilhões e deixe arrefecer.

7 Estenda a massa de empada e distribua a mistura de legumes e peixe, ocupando a metade da massa.

8 Dobre a massa e feche bem as extremidades, pressionando levemente com um garfo e pincele com o ovo batido.

9 Faça um buraco de um centímetro no centro para permitir a saída de vapor.

10 Cozinhe no forno durante aproximadamente 20 minutos, até ficar dourada. É conveniente deixar a mistura arrefecer num escorredor para perder o excesso de líquido que pode ser usado para pincelar a empada antes de ir ao forno.