

PUDINS DE CAMARÃO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 15 PUDINS

500g de camarão
1 cenoura ralada
Meia cebola bem picada
Salsa picada
2 colheres de sopa de azeite
200 ml de natas
4 ovos
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 40 minutos
Custo: 6.50 € | Custo por pudim: 0.43 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f21/pudins-camarao-34969/>

PREPARAÇÃO

1. Descasque o camarão e retire a tripa.
Com uma faca, pique o camarão em pedacinhos.
2. Numa frigideira, leve ao lume o azeite.
Junte a cebola.
Mexe e deixe refogar sem deixar alourar.
Adicione o camarão e a cenoura.
Tempere com umas pedrinhas de sal e pimenta.
Por fim, junte a salsa picada e deixe saltear tudo até que o camarão ganhe cor.
3. Parta os ovos para uma tigela e junte as natas.
Tempere com sal e pimenta.
Bata muito bem com uma vara de arames.
Por fim, misture o refogado.
4. Coloque colheres dos preparado em forminhas previamente untadas com manteiga ou margarina.
Coloque as forminhas num tabuleiro de ir ao forno.
Coloque água no tabuleiro para que os pudins cozam em banho-maria.
5. Leve ao forno pré-aquecido nos 190º e deixe cozer aproximadamente 12 minutos.
Quando os pudins estiverem loirinhos por cima, retire-os.
Depois de desenformados estão prontos a servir.
Acompanhe este pudins com uma salada.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!

<http://www.saborintenso.com/ebook> - eBook SaborIntenso
Livro Digital de Culinária com 420 páginas

Saborintenso.com