

TARTELETES DE DELÍCIAS DO MAR

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 8 TARTELETES

100g de manteiga
150g de farinha de trigo sem fermento
1 ovo
Sal q.b.
225g de delícias do mar cortadas em pedacinhos
4 colheres de sopa de couve-flor em conserva de vinagre picada
1 cenoura ralada
5 colheres de sopa de maionese light
12 ovos de codorniz
Tomates-cereja q.b.
Folhas de alface q.b.



Tempo de preparação: 45 minutos
Custo: 6.00 € | Custo por tartelete: 0.75 €

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

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f21/tarteletes-delicias-do-mar-38161/>

PREPARAÇÃO

1. Comece pela massa. Numa tigela, coloque a manteiga, a farinha e o ovo partido. Tempere com uma pitada de sal. Amasse até que massa descole do fundo.
 2. Forre forminhas de tartelete com a massa. Leve ao forno pré-aquecido nos 190° e deixe cozer aproximadamente 20 minutos. Quando a massa tiver cozida, retire e deixe arrefecer.
 3. Num tachinho com água, coloque os ovos a cozer durante 5 minutos. Depois de cozidos, retire-os para uma tigela com água fria e descasque-os.
 4. Numa taça, misture a maionese, com a couve-flor, a cenoura e as delícias do mar. Guarde no frigorífico até que fique fresca.
 5. Quando for servir, desenforme as tarteletes. Recheie-as com a mistura de delícias do mar. Decore com os ovos de codorniz e os tomate. Sirva acompanhado de folhas de alface, azeitonas e cenoura ralada. E está pronto a servir.
- 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