

**PESCANOVA**

O bom sai bem

# Livro de Receitas

SEM GLÚTEN

*Saboroso, Rápido e Conveniente*



**SEM  
GLÚTEN**

### Índice

Gama de Produtos Sem Glúten Pescanova	2
Barrinhas PopCorn com Salada 3 Sabores	3
Caprichos do Mar com Salada Bicolor	5
Hambúrguer de Vaca com écrasé de Batata	7
Hambúrguer de Peru com Arroz Alegre	9
Duplo Hambúrguer de Vaca com Cebola Roxa	11
Hambúrguer de Peru em Sandes de Tomate	13
Caprichos do Mar com Salada de Cornichons	15
Nuggets de Pescada com Queijo da Ilha	17
Nuggets de Pescada com Mistura de Alfaces	19
Filetes de Pescada Caseiros com Molho Laranja	21
Filetes de Pescada Caseiros com Grelhada de Legumes	23
Filetes de Pescada Caseiros com Migas de Feijão Frade	25
Rosti de Delícias do Mar	27
Trouxas de Delícias do Mar com Cebola	29
Ninhos de Massa de Arroz com Delícias	31



# PESCANOVA

O bom sai bem

## Gama de Produtos Sem Glúten Pescanova



Consciente da **dificuldade dos consumidores celíacos encontrarem produtos Sem Glúten** e preocupada em satisfazer as necessidades de cada consumidor, a Pescanova reinventou as suas receitas e **lançou uma gama Sem Glúten**. Saborosos e variados produtos adequados a todas as pessoas, intolerantes ou não ao glúten!

Preparar refeições diferentes, inovadoras e com o delicioso sabor característico dos produtos Pescanova, agora é mais fácil! Com **este diversificado leque de produtos Pescanova é mais simples desfrutar de uma alimentação Sem Glúten... sem renunciar ao sabor e ao prazer de uma boa refeição!**

Encontre a gama Sem Glúten da Pescanova na zona dos congelados.

Graças a cuidadosos processos de fabrico e os mais restritos controlos de qualidade, a Pescanova garante a **ausência de glúten nos produtos que compõem a sua Gama Sem Glúten, mantendo o mesmo sabor de sempre.**

Para mais informações sobre a Gama Sem Glúten da Pescanova consulte a área dedicada aos consumidores celíacos em **[www.pescanova.pt](http://www.pescanova.pt)**.



### Ingredientes

- 1 emb. de 10 Barrinhas Popcorn Pescanova
- 50g de Rúcula
- 30g de Milho Pescanova
- 8 Tomates bérry
- 1 c. de sopa de Mel
- 1 Limão

### Preparação

Cozinhe as barrinhas no forno. Deixe arrefecer, corte-as em cubos, e adicione a uma salada de rúcula, milho (previamente cozido) e tomate.

Tempere com uma emulsão de mel e sumo de limão.

**Dificuldade:** Fácil ★★★

**Tempo:** Entre 15-30 min. 🕒



10 Barrinhas Popcorn  
Pescanova



Milho Doce Pescanova



*Barrinhas PopCorn com Salada 3 Sabores*

### Ingredientes

- 1/2 emb. de Caprichos do Mar Pescanova 400g
- 200g de Favas Finas Pescanova
- 4 Tomates chéryy
- 0,5dl de Azeite
- 0,2dl de Vinagre
- Sal q.b.
- 5g de Coentros
- 5g de Manjericão



Caprichos do Mar 400g  
Pescanova

### Preparação

Cozinhe os Caprichos do Mar no forno consoante as instruções da embalagem.

Entretanto coza as favas. Deixe arrefecer; tire a pele e adicione o tomate. Junte o azeite, vinagre, sal, folhas de coentros e de manjericão e triture.

Tempere a salada com este molho. Sirva os caprichos com a salada fria de favas.

**Dificuldade:** Fácil ★★ ★

**Tempo:** Entre 15-30 min. 🕒



Favas Finas 400+100g Pescanova



*Caprichos do Mar com Salada Bicolor*

### Ingredientes

- 2 Hambúrgueres de Vaca Pescanova
- 2 Batatas grandes
- 5g de Salsa Frisada
- 2 Ovos de codorniz (opcional)
- Ervas aromáticas



Hambúrgueres de Vaca  
Pescanova

### Preparação

Frite os hambúrgueres em azeite ou margarina.

Coza as batatas em água e sal. Esmague-as grosseiramente e envolva com folhas de salsa.

Sirva formando no prato uma bolacha de écrasé, com a ajuda de um aro, sobre a qual deve colocar o hambúrguer e, sobre este, um ovinho de codorniz frito.

Se apreciar decore com ervas aromáticas.

**Dificuldade:** Fácil ★★ ★

**Tempo:** Entre 15-30 min. 🕒



*Hambúrguer de Vaca com écrasé de Batata*

### Ingredientes

- 2 Hambúrgueres de Peru Pescanova
- 1 chávena de chá de Arroz basmati
- 1 c. de chá de Açafão
- 20g de Milho Pescanova
- 20g de Ervilhas Pescanova
- 20g de Cenourinhas
- 1/4 de Pimento encarnado



Hambúrgueres de Peru  
Pescanova

### Preparação

Frite os Hambúrgueres em azeite ou margarina e corte-os em tiras. Lave e corte o pimento em cubos muito pequenos.

Coza as ervilhas, as cenourinhas, o pimento e o milho.

Entretanto prepare um arroz bem solto, junte na água da cozedura o açafão e envolva os legumes.

Sirva as tirinhas de peru com o arroz.

**Dificuldade:** Fácil ★★ ★

**Tempo:** Entre 15-30 min. ⌚



Milho Doce Pescanova



Ervilhas Pescanova



*Hambúrguer de Peru com Arroz Alegre*

### Ingredientes

- 4 Hambúrgueres de Vaca Pescanova
- 1 Cebola roxa
- 2 fatias de Queijo mozzarella
- 50g de Canónigos



Hambúrgueres de Vaca  
Pescanova

### Preparação

Frite os hambúrgueres em azeite ou margarina. Frite também a cebola cortada em rodelas.

Faça uma cama de canónigos, coloque sobre ela um hambúrguer, repita a operação, ponha uma fatia de queijo derretido sobre o segundo hambúrguer e, sobre ela, a cebola frita.

**Dificuldade:** Fácil ★★★

**Tempo:** Entre 15-30 min. 🕒



*Duplo Hambúrguer de Vaca com Cebola Roxa*

### Ingredientes

- 2 Hambúrgueres de peru Pescanova
- 2 Tomates
- 20g de Couve roxa ripada
- 1/2 Cenoura ralada



Hambúrgueres de Peru  
Pescanova

### Preparação

Frite os Hambúrgueres em azeite ou margarina.

Corte o tomate ao meio e leve-o ao forno até ficar com a pele estalada. Retire do forno e coloque o hambúrguer sobre a metade inferior do tomate.

Junte couve e cenoura e tape com a outra metade do tomate.

**Dificuldade:** Fácil ★★★

**Tempo:** Entre 15-30 min. 🕒



*Hambúrguer de Peru em Sandes de Tomate*

### Ingredientes

- 1/2 emb. Caprichos do Mar 400g Pescanova
- 1 emb. de Jardineira Pescanova
- Maionese q.b.
- 10 Pepinos pequenos em vinagre



Caprichos do Mar 400g  
Pescanova

### Preparação

Cozinhe os Caprichos no forno consoante as instruções da embalagem. Coza a jardineira e deixe arrefecer.

Entretanto corte os pepinos às rodelas e junte à jardineira.

Envolva com maionese a gosto e leve ao frigorífico.

**Dificuldade:** Fácil ★★ ★

**Tempo:** Entre 15-30 min. (+ tempo de frigorífico) 🕒



Jardineira Pescanova



*Caprichos do Mar com Salada de Cornichons*

### Ingredientes

- 1 emb. de Nuggets de Pescada 300g Pescanova
- 100g de Queijo da ilha
- 50g de Frutos vermelhos (amoras/groselhas/framboesas/romã)
- Orégãos frescos q.b.
- 1/4 de Ananás
- 10g de Nozes
- 0,5dl de Azeite
- Vinagre balsâmico q.b.



Nuggets de Pescada 300g  
Pescanova

### Preparação

Cozinhe os Nuggets de Pescada no forno. Quase no fim da cozedura coloque sobre cada um cubo de queijo e deixe gratinar.

Acompanhe com frutos vermelhos a gosto e aromatize com orégãos.

**Dificuldade:** Fácil ★★ ★

**Tempo:** Entre 15-30 min. 🕒



*Nuggets de Pescada com Queijo da Ilha*

# PESCANOVA

O bom sai bem

## Nuggets de Pescada com Mistura de Alfaces

### Ingredientes

- 1 emb. de Nuggets de Pescada 300g Pescanova
- 50g de Mistura de alfaces
- 5g de Folhas de coentros



Nuggets de Pescada 300g  
Pescanova

### Preparação

Cozinhe os Nuggets de Pescada no forno consoante as instruções da embalagem.

Numa taça misture a alface, as folhas de coentros, as nozes trituradas grosseiramente e o ananás cortado.

Tempere com azeite e vinagre balsâmico.

**Dificuldade:** Fácil ★★★

**Tempo:** Entre 15-30 min. 🕒



*Nuggets de Pescada com Mistura de Alfaces*

### Ingredientes

- 1 emb. de Filetes de Pescada Caseiros 400g Pescanova
- 1 Laranja
- 200ml natas
- 0,3dl de vinho branco
- 1 gema
- 1 c. de chá de fécula de batata
- raspa de laranja



Filetes de Pescada Caseiros  
400g Pescanova

### Preparação

Cozinhe os Filetes no forno consoante as instruções da embalagem. Escalde as folhas de espinafres e reserve.

Aqueça o azeite numa frigideira alta, junte o alho picado e deixe estalar. Adicione o feijão-frade cozido e escorrido e as folhas de espinafres.

Envolva delicadamente para não desfazer o feijão. Sirva com os filetes quentes.

**Dificuldade:** Médio ★★

**Tempo:** Entre 15-30 min. 🕒



*Filetes de Pescada Caseiros com Molho Laranja*

### Ingredientes

- 1 emb. de Filetes de Pescada Caseiros 400g Pescanova
- 150g de Abóbora
- 1 Curgete
- 1 Beringela
- 4 rodela de Queijo chèvre miniatura
- Agriões q.b.



Filetes de Pescada Caseiros  
400g Pescanova

### Preparação

Cozinhe os Filetes no forno consoante as instruções da embalagem. Corte a abóbora com formas triangulares, e a beringela em rodela. Corte a curgete em fatias finas. Grelhe os legumes. Por fim, leve ao forno as rodela de beringela, dispendo sobre cada uma fatia de queijo. Deixe gratinar.

Corte os filetes e enrole cada pedaço nas fatias de curgete. Acompanhe com a grelhada de legumes e o chèvre ligeiramente derretido.

**Dificuldade:** Médio ★★ ★

**Tempo:** Entre 15-30 min. 🕒



*Filetes de Pescada Caseiros com Grelhada de Legumes*

### Ingredientes

- 1 emb. de Filetes de Pescada Caseiros 400g Pescanova
- 400g de Feijão frade
- 30g de Espinafres Pescanova
- 2 dentes de Alho
- Azeite q.b.



Filetes de Pescada Caseiros  
400g Pescanova

### Preparação

Cozinhe os Filetes no forno consoante as instruções da embalagem. Escalde as folhas de espinafres e reserve.

Aqueça o azeite numa frigideira alta, junte o alho picado e deixe estalar. Adicione o feijão frade cozido e escorrido e as folhas de espinafres. Envolve delicadamente para não desfazer o feijão.

Sirva com os filetes quentes.

**Dificuldade:** Fácil ★★ ★

**Tempo:** Entre 15-30 min. 🕒



Espinafres 400g Pescanova



*Filetes de Pescada Caseiros com Migas de Feijão Frade*

### Ingredientes

- 200g de Delícias do Mar 450g Pescanova
- 6 Batatas médias
- Sal q.b.
- 8 Tomates chéry
- Tomilho-Limão q.b.
- Azeite q.b.
- Queijo parmesão q.b.



Delícias do Mar 450g  
Pescanova

### Preparação

Descongele as Delícias do Mar e corte-as grosseiramente. Coza as batatas de modo a que fiquem ligeiramente encruadas. Deixe-as arrefecer, rale-as e envolva-as com algumas folhas de tomilho.

Deite azeite numa frigideira pequena e cubra o fundo com  $\frac{1}{4}$  da porção das batatas. Vire com a ajuda de uma espátula e frite de ambos os lados. Repita o procedimento para os restantes  $\frac{3}{4}$  de batata.

Noutra frigideira, e com uma base de azeite, junte o tomate em rodela, as delícias e mais umas folhas de tomilho. Salteie sem deixar tostar.

Sirva este preparado entre duas rodela de rosti de batata. Acompanhe com salada ou legumes verdes.

**Dificuldade:** Médio ★★☆☆

**Tempo:** Entre 15-30 min. 🕒



*Rosti de Delícias do Mar*

### Ingredientes

- 150g de Delícias do Mar 450g Pescanova
- 3 Ovos
- Sal q.b.
- 2 Cebolinhas
- 5g de Cebolinho
- Margarina q.b.



Delícias do Mar 450g  
Pescanova

### Preparação

Descongele as Delícias do Mar e desfie-as. Pique a cebola. Bata os ovos com uma pitada de sal e envolva a cebola, as Delícias e o cebolinho picado. Reserve algumas Delícias.

Numa frigideira, aqueça uma noz de margarina e adicione a mistura anterior. Deixe cozinhar, dobre o preparado em trouxa, disponha alguns fios de delícias e sirva bem quente com uma salada de mistura de rúcula e canónigos.

**Dificuldade:** Médio ★★★

**Tempo:** Entre 15-30 min. 🕒



*Trouxas de Delícias do Mar com Cebola*

### Ingredientes

- 150g de Delícias do Mar 450g Pescanova
- 200g de Massa de Arroz
- 8 Cogumelos
- 1 Ovo
- Sal q.b.
- 3 Cebolinhas
- Manjeriçã ou manjerona q.b.
- Azeite q.b.



Delícias do Mar 450g  
Pescanova

### Preparação

Descongele as Delícias do Mar e desfie-as. Pique a cebola.

Bata os ovos com uma pitada de sal e envolva a cebola, as Delícias e o cebolinho picado.

Reserve algumas Delícias. Numa frigideira, aqueça uma noz de margarina e adicione a mistura anterior.

Deixe cozinhar, dobre o preparado em trouxa, disponha alguns fios de delícias e sirva bem quente com uma salada de mistura de rúcula e canónigos.

**Dificuldade:** Fácil ★★

**Tempo:** Entre 15-30 min. 🕒



*Ninhos de Massa de Arroz com Delícias*

# Gama de Produtos Sem Glúten

Preocupada em satisfazer as necessidades de cada consumidor, a Pescanova reinventou as suas receitas e **lançou uma gama Sem Glúten**. Saborosos e variados produtos **adequados a todas as pessoas, intolerantes ou não ao glúten!**



Barrinhas Popcorn  
Pescanova



Nuggets de Pescada  
Pescanova



Filetes de Pescada Caseiros  
Pescanova



Caprichos do Mar  
Pescanova



Delícias do Mar  
Pescanova



Hamburgueses de Vaca  
Pescanova



Hamburgueses de Peru  
Pescanova



Pescaburgers  
Pescanova

**PESCANOVA**

O bom sai bem



1

1. Barrinhas PopCorn com Salada 3 Sabores
2. Caprichos do Mar com Salada Bicolor
3. Hambúrguer de Vaca com écrasé de Batata
4. Hambúrguer de Peru com Arroz Alegre
5. Duplo Hambúrguer de Vaca com Cebola Roxa
6. Hambúrguer de Peru em Sandes de Tomate
7. Caprichos do Mar com Salada de Cornichons
8. Nuggets de Pescada com Queijo da Ilha
9. Nuggets de Pescada com Mistura de Alfaces
10. Filetes de Pescada Caseiros com Molho Laranja
11. Filetes de Pescada Caseiros com Grelhada de Legumes
12. Filetes de Pescada Caseiros com Migas de Feijão Frade
13. Rosti de Delícias do Mar
14. Trouxas de Delícias do Mar com Cebola
15. Ninhos de Massa de Arroz com Delícias



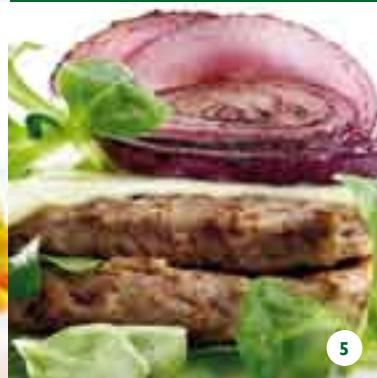
2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



Pescanova Portugal LDA  
Avenida da República n.º 1 - B 4º  
1495 - 110 Algés  
Tel.: 213 025 800 - Fax: 213 025 802  
[www.pescanova.pt](http://www.pescanova.pt)

**PESCANOVA**

O bom sai bem