

Barrinhas com Couves de Bruxelas Salteadas







Tempo Menos de 15 min



Nº de pessoas 4 Pessoas

Ingredientes

- 1 embalagem de Barrinhas Sem Glúten PESCANOVA
- Azeite q.b.
- 400 g de couves de Bruxelas
- 150 g de pimento vermelho
- Sal e pimenta preta q.b.
- 150 g de milho cozido

Preparação

- 1. Confeccionar as Barrinhas no forno conforme as instruções da embalagem.
- 2. Colocar azeite numa frigideira larga ou num wok, acrescentar as couves de Bruxelas e o pimento cortado aos cubinhos (sem veios nem sementes), temperar com sal e pimenta preta moída na hora e saltear até ao ponto desejado (mais ou menos al dente).
- 3. Por fim, acrescentar o milho, mexer, retificar temperos com sal e pimenta preta. Cozinhar por 1 a 2 min. para envolver sabores.
- 4. Servir as Barrinhas com as couves de Bruxelas salteadas.

Produtos Associados



Barrinhas de Pescada Panada 1,2 kg

1,2 kg



Barrinhas de Pescada Panada Ómega 3

450 g



Barrinhas de Salmão Panado Sem Glúten

300 g



Barrinhas de Pescada Panada Sem Glúten

300 g