Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Barrinhas com Salada Colorida

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 15-30 min	4 Pessoas

Ingredientes

- 1 embalagem de Barrinhas Ómega 3 PESCANOVA
- 400 g de brócolos
- Azeite q.b.
- 1 pimento vermelho
- 1 cenoura grande
- 150 g de milho cozido
- Sal e pimenta preta q.b.

Preparação

1. Confeccionar as Barrinhas conforme as instruções da embalagem.

2. Num processador de cozinha triturar os floretes dos brócolos.

3. Numa frigideira larga antiaderente com o fundo com azeite, saltear os "cuscuz" de brócolos com o pimento cortado em cubinhos e a cenoura em rodelas finas, cortadas em quartos. Depois juntar o milho e mais um fio de azeite se necessário, temperar com sal e pimenta preta moída na hora e cozinhar tudo até à consistência desejada.

4. Servir as Barrinhas sobre a salada de "cuscuz" de brócolos.

Produtos Associados

Barrinhas de Pescada Panada Ómega 3

450 g

Barrinhas de Salmão Panado Sem Glúten

300 g

Barrinhas de Pescada Panada 1,2 kg

1,2 kg

Barrinhas de Pescada Panada Sem Glúten

300 g