Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Barrinhas Ómega-3 com Salada Fria

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

Ingredientes

- 1 emb. de Barrinhas de Pescada Ómega-3 450g Pescanova
- 1 batata grande
- 1 cenoura grande
- 150 g de Ervilhas Pescanova
- 100 g de milho cozido
- 5 c. de sopa de azeite
- 3 c. de sopa de vinagre
- 4 pés de coentros
- 5 folhas de manjericão
- Sal q.b.

Preparação

1. Confecionar as Barrinhas De Pescada Ómega-3 450g Pescanova conforme as instruções da embalagem;
2. Descascar a batata e a cenoura, cortar em cubinhos e cozer com as ervilhas (previamente descongeladas) em água com sal. Escorrer e deixar arrefecer;
3. Passar o milho por água fria corrente e juntar à mistura de batata, cenoura e ervilhas;
4. Num processador de cozinha (ou com a varinha mágica) triturar até à consistência de molho, o azeite, o vinagre, os coentros, o manjericão e uma pitada de sal;
5. Temperar a mistura de legumes com o molho e servir com as Barrinhas De Pescada Ómega-3 450g Pescanova .

Produtos Associados

Barrinhas de Pescada Panada Ómega 3

450 g