



Caprichos do Mar com Estufado de Espinafres e Grão



Ingredientes

- 1 emb. de Caprichos do Mar sem Glúten Pescanova
- 1 cebola
- 1 tomate maduro pequeno
- 200 g de espinafres frescos
- 200 g de grão de bico cozido
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Preparação

1. Cozinhe os Caprichos do Mar no forno conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, amoleça a cebola bem picada em azeite. Depois, acrescente o tomate picado (sem pele) e cozinhe por 5 min. A seguir, junte os espinafres e cozinhe em lume brando até amolecerem. Depois, junte o grão de bico cozido, tempere de sal e pimenta preta moída na hora e cozinhe por 2 a 3 min. em lume brando, apenas para envolver sabores.
3. Sirva os Caprichos do Mar com os espinafres com grão estufados.

Produtos Associados



**Caprichos do
Mar sem Glúten**

1 kg



**Caprichos do
Mar sem Glúten**

400 g



**Caprichos do
Mar Sem Glúten
Food Service**

1 kg