Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Cuscuz com Delícias em Forma de Lagosta e legumes

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

Ingredientes

- 2 Delícias em Forma de Lagosta
- 150 g de cuscuz cru
- 2 espargos verdes
- ½ curgete
- ½ beringelas
- 1 cenoura
- ½ alho francês
- 1 pimento encarnado pequeno
- 1 cebola
- 8 tomates mini chucha
- 0,5 dl de azeite
- noz-moscada q.b.
- cominhos em grão q.b.
- tomilho-limão q.b.
- sal q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
458,1 Kcal	**65,4** g	**16,1** g	**13,2** g

Preparação

1. Escalde os espargos e reserve o caldo.

2. Aqueça o azeite. Junte a cebola em gomos, o tomate inteiro, o pimento em tiras, a cenoura em cubos, as curgetes e as beringelas em rodelas, os espargos em rodelas enviesadas e o alho francês em palitos. Por fim adicione as delícias em medalhões.

3. Tempere com noz-moscada e sal.

4. Prepare o cuscuz hidratando com o caldo da cozedura dos espargos.

5. Sirva o cuscuz envolvido com os legumes salteados e as delícias.

6. Aromatize com cominhos em grão e folhinhas de tomilho-limão.

Produtos Associados

Delícias do Mar ZERO% Açúcar

250 g

Muslitos do Mar Sem Glúten

1 kg

Delícias do Mar Sem Glúten

250 g

Muslitos do Mar

250 g

Lombinhos do Mar

250 g

Delícias com Forma de Lagosta

255 g