Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Guisado de Tiras de Pota com Ervilhas e Linguicinha

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

Ingredientes

- 500 g Tiras de Pota Pescanova
- 2 c. de café alho picado
- 500 g Ervilhas Pescanova
- 1 dl de vinho branco; 0,5dl de azeite
- sal e pimenta preta q.b.
- 2 cebolas pequenas
- 150 g de linguiça
- 2 tomates maduros grandes
- 1 molho de salsa pequeno

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
431 Kcal	**14** g	**27** g	**30** g

Preparação

1. Descongele as Tiras de Pota de acordo com as indicações da embalagem, corte aos cubos e reserve.

2. Aloure o alho no azeite, depois as cebolas cortadas aos cubos médios por 2-3 min. Deite a linguiça sem pele e cortada às rodelas finas e salteie por 1 min. Junte o tomate, sem pele nem sementes, cortado aos cubos médios, tempere com sal, as folhas de salsa picada e deixe cozinhar tapado, em lume brando, 7-8 min.

3. Passe as Ervilhas num passador, por água fria corrente durante 1min. À parte, ferva o vinho 1 min., para retirar o excesso de álcool.

4. Junte as Ervilhas e a Pota ao tomate, tempere com pimenta moída na hora, junte o vinho e deixe cozinhar, destapado, em lume brando por 15-20 min. Sirva salpicado com salsa picada.

Produtos Associados

Ervilhas

1 kg

Tiras de Pota no ponto de sal

500 g