



Mimos de Pescada do Cabo com Cuscuz de Legumes Salteados



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Mimos de Pescada do Cabo Pescanova
- Sal e pimenta preta q.b.
- Azeite q.b.
- 1 cebola roxa
- 1 cenoura grande
- 200 g de floretes de brócolos
- 150 g de tomate-cereja
- Manjerição q.b.
- 2 dentes de alho
- 200 g de cuscuz

Preparação

1. Descongelar os Mimos de Pescada, secar com papel absorvente e temperar de sal e pimenta preta moída na hora.
2. Amolecer em azeite a cebola roxa cortada em meias-luas. A seguir, acrescentar a cenoura descascada e cortada em cubinhos e cozinhar por 3 a 4 min. Depois, acrescentar os floretes de brócolos e o tomate-cereja cortado em metades. temperar de sal, pimenta preta moída na hora e folhas de manjerição e cozinhar mais 4 a 6 min. (consoante a consistência desejada dos legumes). Retirar os legumes e reservar quentes.
3. Na mesma frigideira dos legumes, aquecer um fio de azeite, juntar o alho picado e saltear os Mimos de Pescada 8 a 10 min. cozinhando de todos os lados.
4. Cozer os cuscuz conforme instruções da embalagem e misturar com os legumes salteados.
5. Servir os Mimos de Pescada quentes com os cuscuz de legumes salteados e manjerição.

Produtos Associados



Mimos de
Pescada do
Cabo
360 g



Mimos de
Pescada do
Cabo
1 kg