



Muslitos do Mar com Salada Quente de Legumes



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Muslitos do Mar PESCANOVA
- 1 c. de sopa de sementes de papoila
- 200 g de brócolos
- 1 cenoura
- Azeite q.b.
- 1 dente de alho
- 1/2 pimento amarelo ou laranja
- 150 g de milho cozido
- Sal q.b.

Preparação

1. Confeccionar os Muslitos do Mar conforme as instruções da embalagem. Retirar e salpicar com sementes de papoila.
2. Escaldar em água a ferver com sal por 2 a 3 min. os floretes de brócolos e a cenoura descascada e cortada em rodela.
3. Amolecer em azeite o alho picado e o pimento (sem veios nem sementes) cortado em cubinhos, juntar os brócolos e a cenoura escorridos e, por fim, o milho. Temperar a gosto de sal e saltear até à consistência desejada (mais ou menos al dente).
4. Servir os Muslitos do Mar com os vegetais salteados.

Produtos Associados



Muslitos do Mar
250 g



Muslitos do Mar
Sem Glúten
1 kg