Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Nasi Goreng de Delícias do Mar

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 15-30 min	2 Pessoas

Ingredientes

- 8 Delícias do Mar Pescanova
- 150 g de arroz basmati cozido
- 2 ovos
- 100 g de brócolos
- 40 g de rebentos soja
- 5 cogumelos marron pequenos
- 1/2 cebola branca
- 1 cenoura pequena
- 1 colher de chá açúcar amarelo
- 1 malagueta pequena
- Alho e gengibre fresco q.b.
- Óleo de coco e molho de soja q.b.
- Coentros e lima q.b.

Preparação

1. Cortar as delícias do mar em pedaços.
2. Aquecer 2 colheres de sopa de óleo de coco num wok (ou numa frigideira antiaderente larga e alta) e saltear ligeiramente 1 dente de alho e 1 colher de chá de gengibre ralados;
3. Juntar de seguida a cebola cortada em meias-luas finas e a cenoura cortada em meias rodelas finas e saltear 2 a 3 minutos, depois os brócolos separados em pequenos floretes e saltear mais 2 a 3 minutos, a seguir acrescentar os cogumelos laminados, os rebentos de soja e a malagueta cortada em rodelas e saltear mais 1 a 2 minutos;
4. Juntar 2 colheres de sopa de molho de soja e o açúcar, envolver tudo e saltear 1 minuto em lume alto;
5. Se necessário, juntar mais 1 c. de sopa de óleo de coco, deixar aquecer, juntar o arroz cozido, os pedaços de delícias do mar e mais 1 c. de sopa de molho de soja e saltear em lume alto por aproximadamente 2 minutos, mexendo tudo;
6. Abrir um buraco no meio e estrelar os ovos;
7. Servir de imediato com coentros picados grosseiramente e sumo de lima.

Produtos Associados

Delícias do Mar Sem Glúten

250 g

Delícias do Mar Sem Glúten

450 g

Lombinhos do Mar

250 g

Delícias com Forma de Lagosta

255 g

Muslitos do Mar

250 g

Muslitos do Mar Sem Glúten

1 kg