



Rancho de Tiras de Pota à Hortelã



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. Tiras de Pota 500 g Pescanova
- 2 c. de chá de alho picado
- 75 g de cebola picada
- 1 couve lombarda pequena
- 1 cenoura média
- 1 chouriço pequeno
- 2 tomates médios
- hortelã, azeite, sal e pimenta preta q.b.
- 350 g de macarronete
- 250 g de grão cozido

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
494 Kcal	49 g	32 g	19 g

Preparação

1. Descongele as Tiras de Pota e corte em cubos grandes. Reserve. Amoleça a couve lombarda em água e sal por 10 min., reservando a água da cozedura.
2. Entretanto, leve a cebola e o alho picados a amolecer em azeite durante 5 min., junte a cenoura cortada às 1/2 luas finas e o chouriço (sem pele) cortado às rodelas, envolva e deixe cozinhar por mais 2-3 min. Adicione o tomate sem pele nem sementes picado e apure por 2-3 min, tapado.
3. Junte os cubos de Tiras de Pota, mexa, adicione 4 cháv. de água de cozer a couve, folhas de hortelã picadas, retifique os temperos de sal e pimenta acabada de moer, e deixe cozer por 5 min., junte a massa e as folhas de couve e deixe cozer mais 10 min. aprox. (juntando mais água de cozer a couve se necessário, sempre quente).
4. Misture o grão cozido, deixe cozinhar 2-3 min. para envolver os sabores, e sirva de imediato com hortelã picada.

Produtos Associados



Tiras de Pota no ponto de sal

500 g