Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Salada de Argolas do Mar, Beterraba e Maçã

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Menos de 15 min	4 Pessoas

Ingredientes

- 400g de Argolas do Mar Pescanova
- Azeite q.b.
- 1 beterraba cozida
- 2 maçãs verdes
- 2 cenouras
- Sementes de sésamo q.b.
- 1 iogurte natural
- Flor de sal q.b.

Preparação

1. Descongele as Argolas do Mar, seque e salteie em azeite bem quente durante 1 min., virando a meio.

2. Corte a beterraba e as maçãs aos cubinhos, descasque as cenouras e rale, e junte tudo numa saladeira.

3. Faça o molho misturando 2 c. de sopa de sementes de sésamo com o iogurte, tempere com flor de sal e mexa até ficar um creme.

4. Junte as Argolas do Mar aos vegetais e à maçã, adicione o molho e misture.

5. Sirva salpicado com sementes de sésamo.

Produtos Associados

Argolas do Mar

400 g

Argolas do Mar

1 kg