



Salada de Quinoa com Argolas do Mar e Vegetais



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 200 g de Argolas do Mar Pescanova
- 1 lima
- 250 g de quinoa
- 16 mini tomates chucha
- 2 pepinos médios
- 10 tâmrás
- 25 g de pinhões
- 6 folhas de manjeriço e flor de sal q.b.
- sal, pimenta preta, azeite q.b.

Valores nutricionais por dose

| Energia | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|----------|---------------------|-----------|---------|
| 377 Kcal | 42 g | 13 g | 18 g |

Preparação

1. Descongele as argolas do mar tempere com o sumo de 1/2 lima e pimenta acabada de moer. Reserve.
2. Cubra a quinoa com água morna durante 1-2 min., coloque-a logo de seguida num passador debaixo de água a correr (1 min.), de forma a remover a camada que lhe dá o sabor amargo. Depois, leve-a a cozer, em lume brando, por 10 min. Retire do lume, escorra se necessário, e separe com um garfo.
3. Lave e corte o tomate chucha aos 1/4 no sentido longitudinal. Descasque os pepinos, deixando alguma casca, retire as pevides do interior, corte em fatias e depois em quartos. Retire os caroços às tâmaras e corte em 8 pedaços. Numa frigideira antiaderente sem gordura torra os pinhões.
4. Numa frigideira, deite um fio de azeite, aqueça e salteie as argolas do mar em lume alto por 1 min., virando-as a meio.
5. Faça um molho com sumo de 1/2 lima, 3 c. de sopa de azeite, manjeriço picado muito grosseiramente e flor de sal q.b. Misture tudo numa saladeira e sirva com raspa de lima.

Produtos Associados



Argolas do Mar

400 g



Argolas do Mar

1 kg