Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Tiras de Pota Fritas com Maionese de Alcaparras

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 15-30 min	4 Pessoas

Ingredientes

- 500 g Tiras de Pota Pescanova
- 3 c. de chá alho picado
- 2 folhas de louro
- 1/2 limão médio
- farinha q.b.
- pimenta preta e paprica q.b.
- azeite e flor de sal q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
194 Kcal	**9** g	**13** g	**12** g

Preparação

1. Descongele as Tiras de Pota de acordo com as indicações da embalagem, tempere com sumo de limão, alho picado, louro partido e em pedaços e pimenta preta moída e deixe marinar por 3h.

2. Escorra bem as Tiras de Pota, passe por farinha aromatizada com paprica e leve a fritar em azeite bem quente, até alourarem, aprox. 5-7 min.

3. Acompanhe com batatas fritas com casca, temperadas com flor de sal e orégãos, salada de alface e tomate cereja, limão e maionese de alcaparras picadas.

Produtos Associados

Tiras de Pota no ponto de sal

500 g