



Trouxinhas de Sapateira e Legumes



Dificuldade
Média



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 Sapateira Cozida Pescanova
- 100 g rebentos de soja
- 50 g cenoura ralada; ½ alho francês
- 1 cebola roxa; 2 dentes de alho
- massa filo q.b.
- azeite, manteiga, sal e pimenta q.b.

Molho doce de soja:

- 1dl vinho branco
- 2 c. de sopa de molho de soja
- 3 c. de sopa de mel

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
285 Kcal	12 g	27 g	15 g

Preparação

1. Descongele a sapateira segundo as instruções da embalagem. Retire a carne da sapateira e reserve. Numa frigideira com um fio de azeite salteie os rebentos de soja, a cebola, a cenoura ralada e o alho picado. Adicione a carne de sapateira e tempere de sal e pimenta.
2. Para as trouxas, estenda a massa filo e sobreponha 2 folhas pincelando cada uma com manteiga. Recheie com o preparado anterior e una as quatro pontas como se fosse uma trouxa. Leve ao forno 20 min. num tabuleiro forrado a papel vegetal. Sirva com salada e com molho de soja.

Molho doce de soja:

3. Leve a lume brando todos os ingredientes e vá mexendo. Deixe reduzir até obter a consistência semelhante à de um xarope.

Produtos Associados



**Sapateira
Cozida 600g UP**
600 g
600 g