



Argolas do Mar à Provençal



Ingredientes

- 1 emb. de Argolas do Mar Pescanova
- 3 c. de sopa de azeite
- 2 dentes de alho
- 2 tomates maduros grandes
- 1 c. de café rasa de ervas de Provence
- Pimenta preta q.b.
- Salsa q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo



Menos de
15 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Preparação

1. Descongele as Argolas do Mar, passe por água fria corrente, escorra e tempere a gosto com pimenta preta moída na hora.
2. Numa frigideira larga e alta amoleça o alho picado finamente no azeite. Depois, junte os tomates bem picados (sem pele) e as ervas de Provence e cozinhe até fazer molho por 8 a 10 min. aprox. A seguir, acrescente as Argolas do Mar escorridas e cozinhe em lume médio por 1 a 2 min. de cada lado.
3. Salpique abundantemente com salsa picada e sirva de imediato, acompanhado com batatinhas cozidas.

Produtos Associados



Argolas do Mar

Embalagem: **400 g**