Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Argolas do Mar Com Amêndoas e Laranja

Dificuldade
Fácil

Tempo
Entre 15-30 min

Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 400g Argolas do Mar Pescanova
- 50 g cebola picada
- 1 c. chá de alho picado
- 1 c. sopa de azeite; folhas de manjericão
- 8 amêndoas torradas
- Sal, pimenta e raspa de casca laranja q.b.
- 1 emb. natas pequeno
- 1/2 pacote de esparguete

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
436 Kcal	**43** g	**16** g	**22** g

Preparação

1. Coza o esparguete em água com sal e um fio de azeite e reserve.

2. Num tacho, junte a cebola picadinha, o alho e o azeite, e deixe alourar. Junte as natas, a raspa de laranja, deixe levantar fervura, tempere com sal e pimenta, tape e deixe cozinhar em lume brando. Rectifique os temperos, adicione as Argolas do Mar e deixe cozer 1 min. Verta por cima do esparguete cozido.

3. Triture as amêndoas torradas e espalhe por cima das lulas com as folhas de manjericão.

Produtos Associados

Argolas do Mar

400 g

Argolas do Mar

1 kg