



Argolas do Mar Com Amêndoas e Laranja



Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-
30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Argolas do Mar 400 g Pescanova
- 50 g Cebola Picada Pescanova
- 1 c. chá de Alho Picado Pescanova
- 1 c. sopa de azeite; folhas de manjeriço
- 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 manjeriço.

Produtos Associados



Argolas do Mar

Embalagem: 400 g