



## Argolas do Mar Salteadas com Legumes



### Ingredientes

- 400g Argolas do Mar Pescanova
- Batatas aos Cubos Pescanova q.b.
- flor de sal e tomilho q.b.
- 300 g de abóbora
- 200 g de ervilhas Pescanova
- sal e azeite q.b.
- 3 cebolas roxas pequenas



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Menos de  
15 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
404 Kcal	46 g	16 g	17 g

### Preparação

1. Descongele as Argolas do Mar passando em água fria corrente por 2 min., num passador.
2. Corte a abóbora aos cubos. Passe as ervilhas por água fria corrente por 2 min. Junte a abóbora e as ervilhas e leve a cozer em água a ferver com sal e dois pés de tomilho até ficarem al dente. Retire o tomilho, escorra e reserve.
3. Entretanto, corte as cebolas em 8 pedaços e leve a amolecer em azeite numa frigideira antiaderente. Junte a abóbora e as ervilhas bem escorridas, envolva, retifique o sal, e deixe cozinhar mais 1-2 min. em lume médio. Adicione as Argolas do Mar e deixe cozer por 1 min.
4. Acompanhe com batatas aos cubos feitas no forno, salpicadas com flor de sal e tomilho.

## Produtos Associados



**Argolas do Mar**  
400 g



**Argolas do Mar**  
1 kg



**Ervilhas**  
1 kg