

# Barrinhas com Limão e Arroz com Legumes Salteados







Tempo
Menos de
15 min



# Ingredientes

#### Para as Barrinhas com Limão:

- Barrinhas com Limão PESCANOVA 1 emb.
- Arroz selvagem 150 g

## Para os Legumes:

- Sal e pimenta preta q.b.
- Azeite q.b.
- Alho francês 1 unid.
- Beringela média 1 unid.
- Tomate cereja 150 g

#### Para finalizar:

• Salsa q.b.

# Preparação

### Preparação das Barrinhas e Arroz:

- 1. Confecionar as **Barrinhas com Limão** conforme instruções da embalagem.
- 2. Cozer o arroz selvagem em água com sal.

## Preparação dos Legumes:

- 3. Enquanto isso, num **wok** ou **frigideira** antiaderente alta com azeite **saltear** o alho francês (sem a parte verde escura) cortado em rodelas, a beringela cortada em cubos e o tomate cereja.
- 4. Temperar de sal e pimenta preta moída na hora.
- 5. **Mexer** e juntar o arroz selvagem bem escorrido, **saltear** por **2 a 3 min**.

#### Para terminar:

6. Servir quente com as Barrinhas com Limão e salsa picada.

## **Produtos Associados**



Barrinhas de Pescada Panada 1,2 kg



Barrinhas de Pescada Panada Ómega 3

450 g



Barrinhas de Salmão Panado Sem Glúten

300 g



Barrinhas de Pescada Panada Sem Glúten

300 g