



Barrinhas com Limão e Arroz com Legumes Salteados



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.

Dificuldade



Fácil

Tempo



Menos de
15 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Preparação

Preparação das Barrinhas e Arroz:

1. Confeccionar 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



Barchinhas de Pescada Panada
Embalagem: 1,2 kg



Barchinhas de Pescada Panada Ômega 3
Embalagem: 450 g



Barchinhas de Pescada Panada Ômega 3
Embalagem: 900 g



Barchinhas de Salmão Panado Sem Glúten
Embalagem: 300 g



Barchinhas Pescada Panada com Limão S/Glúten
Embalagem: 300 g



Barchinhas de Pescada Panada Sem Glúten
Embalagem: 300 g