



Barrinhas de Pescada Sem Glúten com Ervilhas e Bacon



Ingredientes

- 12 Barrinhas de Pescada Sem Glúten 375 g Pescanova
- 400 g Ervilhas Pescanova
- 2 pés de salsa
- 1 pé de coentros
- 4 fatias finas de bacon
- 8 ovos de codorniz
- Azeite e sal q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo

Menos de
15 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
480 Kcal	26 g	24 g	31 g

Preparação

1. Coza os ovos em água e sal, por 7 min. a partir do momento da fervura. Num passador, passe as ervilhas por água fria corrente por 30 seg. e leve-as a cozer destapadas em água com sal, a salsa e os coentros, aprox. 5 min. a partir do momento da fervura.
2. Corte as fatias de bacon às tirinhas com 5 cm por 1/2 cm aprox., e saltei-as 2 min. numa frigideira antiaderente quente, sem gordura.
3. Frite as Barrinhas em azeite quente, 4-5 min., virando-as a meio. Retire-as para papel de cozinha absorvente.
4. Descasque os ovos, corte-os ao meio no sentido longitudinal e misture-os com o bacon. Retire a salsa e os coentros das ervilhas, escorra-as e junte. Tempere com azeite. Sirva com as barrinhas, salpicando com salsa picada.

Produtos Associados



Barrinhas de Pescada Panada Sem Glúten

Embalagem: 375 g



Caprichos do Mar sem Glúten 1Kg

Embalagem: 1 kg



Caprichos do Mar sem Glúten

Embalagem: 400 g