Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Bowl Quente de Argolas do Mar

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 15-30 min	4 Pessoas

Ingredientes

Para as Argolas do Mar:

- 1 emb. de **Argolas do Mar PESCANOVA**
- Óleo de coco e azeite q.b.
- Molho soja e sal q.b.

Para o Caldo:

- 1 batata-doce média
- 200 g de arroz negro
- 1/2 cebola roxa
- 100 ml de vinagre de sidra
- 1 colher de sopa de açúcar
- 100 g de floretes de brócolos
- Azeite q.b.
- 1 dente de alho
- 4 colheres de sopa de cajus

Preparação

Para as Argolas do Mar:

1. Descongelar as **Argolas do Mar** e **saltear** em 2 colheres de sopa de óleo de coco aquecido com 1 colher de sopa de molho de soja **por 1 a 2 min.** virando a meio do tempo.

Preparação da Batata doce e Arroz Negro:

2. Assar a **batata-doce** com casca cortada em pedaços dentro de papel de alumínio, retirar a casca e esfarelar.

3. **Cozer o arroz negro** em água com sal e escorrer.

4. Colocar a cebola laminada finamente numa tigela com o vinagre e o açúcar bem misturados e deixar marinar.

5. **Saltear os brócolos** em azeite e alho picado.

6. Tostar os **cajus** numa frigideira antiaderente sem gordura ou no forno (enquanto assar a batata-doce).

Para terminar:

7. Começar por **colocar o arroz** negro nas taças, depois **distribuir** os restantes **ingredientes** em cima. **Temperar** com um **fio de azeite** e o vinagre de marinar a cebola roxa e **servir de imediato.**

Produtos Associados

Argolas do Mar

1 kg