



Cubos de Tamboril com Brócolos Fritos



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. Cubos de Tamboril Pescanova
- 1 emb. Brócolos Pescanova
- 75 g cebola picada
- 50 g manteiga
- 1 cálice de vinho do Porto Branco
- 1 raminho de coentros
- 5 dl de caldo de peixe
- 2 dl de natas
- 1 ovo
- 1 ch. de água
- 1 ch. de farinha Maizena
- 1 c. de sopa de azeite
- 1 pitada de caril
- sal, pimenta e azeite q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
439,9 Kcal	7 g	22,2 g	36 g

Preparação

1. Refogue a cebola picada na manteiga, regue com o vinho e acrescente os cubos de tamboril os coentros e o caldo de peixe. Deixe cozinhar 5 a 7 minutos.
2. De seguida, escorra o molho e ferva-o com as natas, até engrossar, tempere com sal e pimenta. Prepare o polme, com farinha, o ovo, a água e o caril. Misture muito bem todos os ingredientes. Passe os brócolos por este polme e frite em azeite bem quente.
3. Escorra sobre papel absorvente. Por fim, coloque os cubos no molho e deixe aquecer.
4. Sirva acompanhados com os brócolos.

Produtos Associados



Brócolos

400 g



Cubos de Tamboril 300 g

300 g