



Cubos de Tamboril com Molho de Beringela e Espinafres



Dificuldade
Difícil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
3 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Cubos de Tamboril Pescanova
- 400 g de espinafres
- 40 g de cebola picada
- 1 beringela
- 1 c. de sopa de grãos de pimenta
- 1 c. de sopa de coentros
- 1 c. de sopa de azeite
- folhas de tomilho
- alho em pó, cebola em pó e malagueta em pó
- sal

Valores nutricionais por dose

| Energia | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|------------|---------------------|-----------|---------|
| 209,9 Kcal | 6,7 g | 26,8 g | 8,6 g |

Preparação

1. Descasca-se a beringela e corta-se em cubinhos. Temperam-se com sal e põem-se sobre um coador para soltarem a água.
2. Entretanto, num almofariz, esmaga-se uma colher de sopa de grãos de pimenta e uma de coentros. Põem-se os Cubos de Tamboril numa tigela e temperam-se com sal e com a mistura de especiarias, deixando ganhar sabor durante 10 minutos.
3. Cozem-se os espinafres. Doura-se a cebola picada e os cubos de beringela, bem escorridos, numa colher de sopa de azeite quente. Tempera-se com sal, aromatiza-se com folhinhas de tomilho e deixa-se cozer durante quinze minutos.
4. De seguida, passam-se os legumes pela batedeira eléctrica e temperam -se com um pouco de azeite cru.
5. Entretanto, salteiam-se os cubos num pouco de azeite e servem-se acompanhados pelo molho de beringela e os espinafres.

Produtos Associados



Cubos de Tamboril 300 g

300 g