



Mariscada aos Pimentos com Esmagada de Couve-Flor e Salsa



Ingredientes

- 1 emb. de Prep. p/ Mariscada S/Glúten Pescanova
- 1/2 pimento verde
- 1/2 pimento vermelho
- 1/2 pimento amarelo
- 1 cebola
- 1 c. de sopa de vinagre
- Azeite q.b.
- Sal q.b.



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Preparação

1. Descongele a Mariscada.
2. Em lume brando, em azeite abundante, amoleça a cebola cortada aos gomos, depois junte os pimentos cortados às tirinhas, tempere de sal, e cozinhe, em lume brando, até amolecerem. Refresque com o vinagre e junte a Mariscada, mexendo ligeiramente. Tape e cozinhe por 10 min., aprox.
3. Sirva com esmagada de couve-flor com salsa picada.

Produtos Associados



**Preparado para
Mariscada Sem
Glúten**

500 g