Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Mariscada no Wok com Vegetais ao Gengibre

Dificuldade
Fácil

Tempo
Menos de 15 min

Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Pre. p/ Mariscada S/Glúten Pescanova
- 3 c. de sopa de óleo de sésamo
- 200 g de ervilhas congeladas
- 100 g de rebentos de soja
- 150 g de cogumelos frescos
- 4 c. de sopa de molho de sopa
- 1 c. de sopa de gengibre ralado
- Cebolinho q.b.

Preparação

1. Descongele a Mariscada e escalde em água a ferver por 1 a 2 min., retirando previamente as delícias do mar.

2. Num wok bem quente, verta o óleo de sésamo e, depois, as ervilhas descongeladas, salteie por 5 min. e junte os rebentos de soja e os cogumelos laminados, salteie por mais 5 min. e junte o molho de soja previamente misturado com o gengibre ralado.

3. Junte a Mariscada, envolva tudo e salteie por 3 a 5 min. aprox., para envolver sabores.

4. Sirva quente, salpicado com cebolinho acabado de picar.

Produtos Associados

Preparado para Mariscada Sem Glúten

500 g