



Mimos de Pescada com Três Pimentos Confitados



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Mimos de Pescada do Cabo 360 g Pescanova
- 2 c. de café de alho picado
- 1/2 pimento laranja ou encarnado
- 1/2 pimento verde e 1/2 pimento amarelo
- 3 chalotas
- sal e folhas de tomilho fresco q.b.
- 6 c. de sopa de azeite
- 3 c. de sopa de vinagre de cidra

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
207 Kcal	3 g	18 g	14 g

Preparação

1. Corte os pimentos as tiras finas, descasque as chalotas e parta em quartos, tempere de sal e tomilho, e leve a lume brando no azeite, deixando cozinhar tapado aprox. 10 min. Junte o vinagre e deixe evaporar em lume médio por 5 min., mexendo.
2. Numa frigideira onde estalou o Alho Picado em azeite, cozinhe os Mimos de Pescada (previamente descongelados conforme as instruções da embalagem) por aprox. 10 min., virando a meio do tempo.
3. Sirva com os pimentos confitados e batatas cozidas passadas em azeite e alho.

Produtos Associados



**Mimos de
Pescada do
Cabo**
360 g



**Mimos de
Pescada do
Cabo**
1 kg