



Mimos de Pescada do Cabo no Forno com Bulgur de Abóbora e Espinafres



Ingredientes

- 1 embalagem de Mimos de Pescada do Cabo Pescanova
- 200 g de bulgur
- 150 g de folhas de espinafres
- 1 abóbora manteiga pequena
- 4 colher de sopa de sultanas
- 1 dente de alho
- Azeite e alecrim q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 30-
60 min

Nº de pessoas

4 Pessoas

Preparação

1. Descongelar os Mimos de Pescada do Cabo Pescanova, dispor numa assadeira com o fundo com azeite, temperar sal, alecrim, pimenta preta e adicionar um fio de azeite por cima dos mimos e levar a forno pré-aquecido a 180° C por 18 a 20 minutos (dependendo do forno).
2. Cortar a abóbora em quatro (para assar mais depressa), retirar as pevides e os filamentos, temperar com sal, azeite e alecrim, embrulhar os pedaços em papel de alumínio e levar ao forno pré-aquecido a 180° C por 30 a 40 minutos (dependendo do forno).
3. Retirar do forno e cortar a polpa em cubinhos.
4. Cozer o bulgur em água com sal conforme as instruções da embalagem.
5. Amolecer os espinafres em azeite com o alho picado finamente, temperar ligeiramente com sal. Juntar as sultanas e os cubinhos de abóbora e saltear 2 a 3 minutos para envolver os sabores.
6. Numa saladeira, misturar todos os ingredientes à exceção dos mimos de pescada.
7. Servir os mimos de pescada com a salada quente de bulgur, abóbora assada e espinafres salteados. Tudo temperado com o azeite e alecrim do assado.

Produtos Associados



**Mimos de
Pescada do
Cabo**
360 g



**Mimos de
Pescada do
Cabo**
1 kg