Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Nuggets de Pescada Panada Agridoce

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Menos de 15 min	4 Pessoas

Ingredientes

- 1/2 emb. de Nuggets de Pescada Panada 1 kg PESCANOVA
- 2 c. de sopa de óleo de coco
- 2 dentes de alho
- 1/2 cebola
- 1/2 pimento vermelho
- 1/2 pimento verde
- 1 cenoura
- Sal e pimenta preta q.b.
- 2 fatias largas de abacaxi
- 6 c. de sopa de vinagre de arroz
- 3 c. de sopa de mel
- 2 c. de sopa de ketchup
- Sementes de sésamo q.b.
- Cebolinho fresco q.b.

Preparação

1. Confecionar os Nuggets de Pescada Panada no forno segundo as instruções da embalagem.

2. Num wok quente aquecer o óleo de coco, juntar de imediato os dentes de alho bem picados e a cebola picada grosseiramente e cozinhar 2 a 3 min. aprox.

3. Juntar os pimentos (sem veios nem sementes) aos cubos e a cenoura descascada e cortada em rodelas finas, mexer durante 1 a 2 min. em lume médio / alto. Temperar de sal e pimenta preta, adicionar o abacaxi cortado em pedacinhos e saltear em lume médio / alto por 1 min., mexendo sempre.

4. adicionar o vinagre de arroz, o mel e o ketchup, envolver tudo e cozinhar em lume médio / alto por mais 3 a 4 min., mexendo sempre.

5. Juntar os Nuggets já cozinhados à mistura no wok e envolver.

6. Servir de imediato com arroz thai ou basmati, tudo salpicado com sementes de sésamo tostadas e cebolinho picado.

Produtos Associados

Nuggets de Pescada Panada Sem Glúten

1 kg

Peskitos de Pescada Panada Sem Glúten

1 kg

Pescadinos de Pescada Panada

800 g

Pescada Panada Forma Posta à Sevilhana

1 kg

Mimos de Pescada Panada Alho e Salsa

360 g

Filetes Forno em Farinha e Ovo, Sem Glúten

320 g