



Nuggets de Pescada Panada Agridoce antigo



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1/2 emb. de Nuggets de Pescada Panada 1 kg PESCANOVA
- 1 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.
- 200 g de abacaxi
- 80 ml de vinagre de arroz
- 75 g de mel
- 2 c. de sopa de ketchup
- Sementes de sésamo q.b.
- Cebolinho fresco q.b.

Preparação

1. Confeccione os Nuggets de Pescada Panada no forno segundo as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, num wok quente aqueça o óleo de coco e junte de imediato os dentes de alho bem picados, mexendo. A seguir, acrescente a cebola picada grosseiramente, os pimentos aos cubos e a cenoura descascada e cortada em rodellas finas, mexa durante 1 min. em lume médio / alto. Depois, tempere de sal e pimenta preta moída na hora, acrescente o abacaxi cortado em pedacinhos e salteie em lume médio / alto por 3 a 4 min., mexendo sempre. A seguir, adicione o vinagre de arroz, o mel e o ketchup, envolva tudo e cozinhe em lume médio / alto por mais 2 a 3 min., mexendo sempre.
3. Apague o lume, junte os nuggets já cozinhados aos vegetais do wok e envolva.
4. Sirva de imediato sobre arroz thai ou basmati, tudo salpicado com sementes de sésamo e cebolinho fresco 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