



## One Pot Pasta de Pescada e Legumes



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

- 1 embalagem de **MIMOS DE PESCADA PESCANOVA**
- 300 g de massa fusilli
- 100 g de floretes de brócolos
- 100 g de floretes de couve-flor
- 1 cenoura pequena
- 1 cebola pequena
- 1 dente de alho
- 1 tomate grande maduro
- Sal e pimenta preta q.b.
- Azeite e cebolinho q.b.

### Preparação

1. Descongelar os **mimos de pescada**;
2. Num tacho colocar a massa, os brócolos e a couve-flor separados em floretes pequenos, a cenoura descascada e cortada em meias-luas, a cebola cortada em meias-luas, o alho picado e o tomate picado (sem pele). Temperar com sal, pimenta preta moída na hora e um fio de azeite, juntar água até cobrir apenas e envolver tudo;
3. Dispor os mimos de pescada em cima da mistura, temperar com sal e um fio de azeite, tapar e cozinhar por 15 minutos aproximadamente (agitar o tacho de vez em quando para não pegar);
4. Servir com um fio de azeite, salpicado com cebolinho picado.

## Produtos Associados



**Mimos de  
Pescada do  
Cabo**  
360 g



**Mimos de  
Pescada do  
Cabo**  
1 kg