



## Pescada ao Manjericão com One Pot Quinoa



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

- 1 embalagem de Mimos de Pescada 360g Pescanova
- 150 g de tomate cereja
- 150 g de espinafres
- 1 cháv. de chá de quinoa
- 1 cebola roxa
- 2 e 1/2 cháv. de chá de água quente
- Manjericão q.b.
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.

### Preparação

1. Descongelar os mimos de pescada e temperar com sal e 4 folhas de manjericão grandes cortadas em juliana;
2. Aquecer 2 c. de sopa de azeite numa frigideira antiaderente e saltear os mimos de pescada durante 3 a 4 minutos, cada lado;
3. Lavar bem a quinoa e colocar numa panela, juntar o tomate cereja, a cebola roxa picada grosseiramente, as folhas de espinafres, a água quente e 2 c. de sopa de azeite, temperar com sal e pimenta preta, mexer e cozinhar, tapado, durante 15 minutos aproximadamente. Mexer de vez em quando;
4. Servir os mimos de pescada salteados com a quinoa, os legumes e folhinhas de manjericão.

## Produtos Associados



**Mimos de  
Pescada do  
Cabo**  
360 g



**Mimos de  
Pescada do  
Cabo**  
1 kg