



Pescada Salteada com Quinoa, Brócolos e Pimentos



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-
30 min

Nº de pessoas

4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Mimos de Pescada PESCANOVA
- Sal e flor de sal q.b.
- Azeite e vinagre de cidra q.b.
- 200 g de quinoa
- 200 g de brócolos
- 100 g de mini-pimentos
- 150 g de tomate cereja
- 4 c. de sopa de sementes de abóbora
- Manjeriço q.b.

Preparação

1. Descongelar os Mimos de Pescada, temperar de sal e saltear em azeite numa frigideira antiaderente por 8 a 10 min. aprox., virando a meio.
2. Cozer a quinoa em água com sal conforme as instruções da embalagem. Cortar os brócolos em fatias e saltear em azeite até à consistência al dente. Cortar os mini-pimentos em cubinhos retirando os veios e as sementes. Cortar o tomate cereja em quartos. Tostar as sementes de abóbora numa frigideira antiaderente sem gordura ou no forno. Por fim, misturar todos os ingredientes numa saladeira, temperar de flor de sal, azeite e vinagre.
3. Servir os Mimos de Pescada com a quinoa, salpicado com manjeriço fresco!

Produtos Associados



**Mimos de
Pescada do
Cabo**
360 g



**Mimos de
Pescada do
Cabo**
1 kg