



## Tamboril no Forno com Legumes aos Orégãos



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de Cubos de Tamboril Pescanova
- Sal e pimenta preta q.b.
- 2 batatas-doces médias
- 4 mini-pimentos
- 1 cebola roxa
- 4 dentes de alho
- Azeite q.b.
- Orégãos q.b.

### Preparação

1. Descongelar os Cubos de Tamboril, secar bem com papel absorvente, temperar de sal e pimenta preta moída na hora e reservar.
2. Descascar as batatas-doces e cortar em pedacinhos, cortar os mini-pimentos em rodellas largas retirando os veios e as sementes, cortar a cebola em meias-luas largas e descascar e esmagar os dentes de alho.
3. Numa assadeira com o fundo com azeite, dispor os legumes todos, temperar a gosto de sal, pimenta preta moída na hora e orégãos, misturar bem e levar a forno pré-aquecido a 180° por 25 a 30 min. (dependendo do forno).
4. 10 min. após colocar os legumes no forno, juntar os Cubos de Tamboril aos mesmos, envolver e cozinhar mais 15 min. aprox.
5. Servir tudo salpicado com orégãos.

## Produtos Associados



**Cubos de  
Tamboril 300 g**

300 g