



Tiras de Pota Fritas com Maionese de Alcaparras



Ingredientes

- 500 g Tiras de Pota Pescanova
- 3 c. de chá alho picado
- 2 folhas de louro
- 1/2 limão médio
- farinha q.b.
- pimenta preta e paprica q.b.
- azeite e flor de sal q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
194 Kcal	9 g	13 g	12 g

Preparação

1. Descongele as Tiras de Pota de acordo com as indicações da embalagem, tempere com sumo de limão, alho picado, louro partido e em pedaços e pimenta preta moída e deixe marinar por 3h.
2. Escorra bem as Tiras de Pota, passe por farinha aromatizada com paprica e leve a fritar em azeite bem quente, até alourarem, aprox. 5-7 min.
3. Acompanhe com batatas fritas com casca, temperadas com flor de sal e orégãos, salada de alface e tomate cereja, limão e maionese de alcaparras picadas.

Produtos Associados



**Tiras de Pota no
ponto de sal**
500 g