



Tubo de Pota Recheados com Legumes em Tomatada



Ingredientes

- 1 emb. de Tubo de Pota Limpo 750 g Pescanova
- 100 g de cebola picada
- 1 c. de café de alho picado
- Azeite q.b.
- 5 tomates
- 6 pés de salsa
- Sal e pimenta preta q.b.
- 2 cenouras
- 1 couve lombarda
- 1 chouriço



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Preparação

1. Descongele os Tubos de Pota Limpos.
2. Para a tomatada: amoleça a cebola e o alho em azeite, junte os tomates picados sem pele nem sementes e a salsa picada grosseiramente, tempere de sal e pimenta preta moída na hora e cozinhe, tapado, por 15 min.
3. Coza em água abundante com sal as cenouras cortadas aos cubinhos e a couve em juliana fina.
4. Salteie o chouriço em cubinhos num fio de azeite. Junte a cenoura e a couve bem escorridas, adicione 4 c. de sopa de tomatada e envolva por 2 a 3 min.
5. Recheie os Tubos de Pota com o preparado anterior, feche com um palito e disponha no tacho da tomatada sem sobrepor. Cozinhe, tapado, por 15 min. aprox.
6. Sirva com arroz e salada de alface.

Produtos Associados



Lulas Limpas
450 g



Lulas Limpas
800 g



Lulas Limpas
Frumar
800 g