Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Tubos de Pota Recheados

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Média	Entre 30-60 min	5 ou + Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Tubo de Pota Limpo Pescanova
- 300 g de carne picada
- chouriço (a gosto)
- 2 cenouras
- 200 g de espinafres
- sal q.b.
- pimenta preta q.b.
- 3 c. de sopa de azeite
- 1 cebola pequena
- 2 tomates (ou 1/2 lata)
- orégãos q.b.

Para o molho

- 2 tomates (ou 1/2 lata)
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- 3 c. de sopa de azeite

Preparação

1. Descongele os Tubos de Pota, lave-os bem e escorra.

2. Num tacho com azeite ponha a refogar a cebola e o tomate picados.

3. Depois triture o refogado com a varinha e junte a carne picada e o chouriço e deixe cozinhar.

4. Posteriormente junte a cenoura ralada e o espinafre. Quando estiver pronto, tempere com sal, pimenta e orégãos e deixe arrefecer um pouco.

5. Em seguida recheie os tubos de pota e coloque um palito na ponta de cada tubo para fechar.

6. Seguidamente prepare o molho, fazendo um refogado com a cebola, o tomate e os dentes de alho. Passe muito bem com a varinha.

7. Junte os tubos de pota recheados ao molho e deixe cozinhar 10 a 15 minutos.

8. Acompanhe com arroz branco e salada a gosto. Bom apetite!

Produtos Associados

Tentáculos de Pota Cozidos

300 g

Argolas do Mar

1 kg

Tiras de Pota no ponto de sal

500 g

Argolas do Mar

400 g

Pérolas do Mar, Rodelas Limpas de Pota

300 g