



Argolas do Mar de Fricassé



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 400g Argolas do Mar Pescanova
- 300 g tomate maduro
- 120 g cebolas cortada as rodela
- 3 gemas de ovo
- 2 c. de chá de mostarda; 1/2 limão
- 1 folha de louro
- Azeite e margarina q.b.
- Salsa, sal e piri-piri q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
224 Kcal	20 g	12 g	10 g

Preparação

1. Cubra o fundo de um tacho com as cebolas às rodela, junte o azeite e margarina. Pele e esmague o tomate e junte à cebola. Tempere com sal, piri-piri e uma folha de louro e deixe refogar.
2. Quando estiver tudo macio, retire o louro e triture tudo. Adicione as Argolas do Mar, e coza alguns min.
3. Numa tigela, misture as gemas com a mostarda e algumas gotas de limão e junte as Argolas, já fora do lume, mexendo bem.
4. Rectifique os temperos e polvilhe com salsa picada, antes de servir.
5. Acompanhe com arroz branco.

Produtos Associados



Argolas do Mar

400 g



Argolas do Mar

1 kg