



Argolas do Mar em Tomatada Mediterrânica



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 400g Argolas do Mar Pescanova
- 2 c. café de alho picado
- 100 g cebola picada
- 3 tomates de rama maduros grandes
- 1/2 c. sopa de orégãos secos
- 8 folhas de manjericão fresco
- 16 alcaparras e 10 azeitonas pretas
- 3 pés de salsa, azeite e sal q.b.
- batatas para cozer q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
408 Kcal	53 g	16 g	15 g

Preparação

1. Descongele as Argolas do Mar e reserve.
2. Cubra generosamente o fundo de um tacho de azeite, deite a Cebola e o Alho picados e cozinhe em lume médio por 5 min., tapado. Junte o tomate sem pele e picado, os orégãos, a salsa e o manjericão, tape e cozinhe em lume brando por 8 min., agitando o tacho de vez em quando.
3. Misture as alcaparras passadas por água fria e escorridas, as azeitonas descaroadas e laminadas. Tempere de sal, tape e deixe cozinhar mais 2 min. Junte as Argolas do Mar, envolva, tape e deixe cozinhar 1 min. em lume médio.
4. Para acompanhar, coza batatas descascadas e cortadas aos quartos. Escorra e passe-as em azeite quente numa frigideira antiaderente, para saltear. Sirva tudo salpicado com salsa picada.

Produtos Associados



Argolas do Mar

400 g



Argolas do Mar

1 kg