



Barrinhas de Pescada Panada Sem Glúten com Quinoa com Legumes ao Manjericão



Ingredientes

- 1 embalagem de Barrinhas de Pescada Sem Glúten 300g Pescanova
- 250 g de tomate cereja
- 150 g de quinoa
- 1 curgete
- 1 cebola roxa
- Sal e pimenta preta q.b.
- Azeite e manjericão q.b.



Dificuldade

Fácil



Tempo

Menos de
15 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Preparação

1. Confeccionar as barrinhas de pescada sem glúten conforme as instruções da embalagem;
2. Lavar e cozer a quinoa em água com sal;
3. Cortar a cebola em meias-luas largas e a curgete em quartos no sentido longitudinal e depois em pedaços com 1 cm aproximadamente;
4. Saltear em azeite a cebola, a curgete e o tomate cereja com folhas de manjericão cortadas em juliana, temperando com sal e pimenta preta. A seguir, juntar a quinoa cozida e envolver por 2 minutos aproximadamente;
5. Servir as barrinhas de pescada com a quinoa com legumes e folhinhas de manjericão.

Produtos Associados



Barrinhas de Pescada Panada Sem Glúten

300 g