



Barrinhas de Pescada Sem Glúten com Arroz de Ervilhas



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Ingredientes

- 1 embalagem de Barrinhas de Pescada Sem Glúten Pescanova
- 150 g de ervilhas Pescanova
- 2 cháv. de água
- 1 cháv. de arroz carolino
- 1 cebola pequena
- 1 folha de louro
- Azeite e sal q.b.

Preparação

Esta receita de Barrinhas de Pescada Sem Glúten com Arroz de Ervilhas é uma opção saborosa e prática para um jantar nutritivo. As barrinhas de pescada com um panado sem glúten, são acompanhadas por um arroz aromático com ervilhas, ideal para uma refeição fácil e rápida de preparar que vai agradar toda a família.

1. Preparar as Barrinhas de Pescada

Confecione as barrinhas de pescada sem glúten de acordo com as indicações da embalagem

2. Preparar o Arroz de Ervilhas

Numa frigideira, aqueça azeite e amoleça a cebola picada. Adicione as ervilhas (descongeladas) e o louro, e cozinhe por 1 minuto. Junte o arroz e salteie por mais 1 a 2 minutos, mexendo frequentemente. Adicione água quente suficiente para cobrir o arroz, tempere com sal e cozinhe por 10 a 12 minutos, adicionando mais água quente se necessário até que o arroz esteja macio.

3. Montar e Servir

Sirva as barrinhas de pescada acompanhadas do arroz de ervilhas. Complete com mini-tomates chucha para um toque fresco. Transforme o seu jantar com esta deliciosa receita de barrinhas de pescada e arroz de ervilhas. Experimente agora e veja como um prato simples pode ser tão saboroso e nutritivo. Continue a sua viagem gastronómica com a receita de Mini-Wraps de Barrinhas de Pescada para Dipar.

Produtos Associados



**Barrinhas
Pescada Sem
Glúten**

1,2 Kg



**Barrinhas de
Pescada Panada
Sem Glúten**

300 g



**Barrinhas de
Salmão Panado
Sem Glúten**

300 g



**Barrinhas de
Pescada Panada
Ómega 3**

450 g