



Bowl de Argolas do Mar e Legumes Salteados



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 400g de Argolas do Mar PESCANOVA
- Azeite q.b.
- 1 dente de alho
- 2 batatas-doces roxas ou laranja pequenas
- 150 g de floretes de brócolos
- 1 cebola
- 100 g de feijão preto
- Sal e salsa q.b.
- 100 g de arroz integral
- 2 colheres de sopa de miolo de noz

Preparação

1. Descongelar as Argolas do Mar, secar bem e saltear em azeite e alho picado por 1 a 2 min. aprox., virar a meio para cozinhar dos dois lados.
2. Dispor numa assadeira com azeite as batatas-doces descascadas e cortadas aos cubos, os brócolos em pequenos floretes, a cebola cortada em meias-luas largas e o feijão preto. Temperar tudo com um fio de azeite, sal e salsa, mexer e levar ao forno pré-aquecido a 180° por 20 a 25 min.
3. Cozer o arroz integral em água com sal.
4. Distribuir o arroz por taças, a seguir acrescentar os legumes assados e o azeite em que cozinham e as Argolas do Mar. Finalizar com miolo de noz e salsa fresca a gosto. Se necessário temperar com um ligeiro fio de azeite.
5. Servir quente.

Produtos Associados



Argolas do Mar

400 g



Argolas do Mar

1 kg