



Chow mein Pescanova

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Argolas do Mar Pescanova
- 1/2 emb. de Miolo de Camarão 80/100 Pescanova
- 1/2 emb. de Brócolos congelados Pescanova
- 1 lata de rebentos de soja e 1 lata de cogumelos
- 1 alho francês
- 1 cenoura
- 1 cebola e 2 dentes de alho
- 4 c. de sopa de molho de soja
- 3 c. de sopa de azeite
- 200 g de massa chinesa com ovos

Preparação

1. Coza a massa chinesa por 3 a 4 min. em água temperada com sal e reserve.
2. Num tacho largo coloque o azeite e os dentes de alho picados.
3. Deixe aquecer ligeiramente e logo de seguida junte as argolas do mar cortadas em 4 pedaços, a cenoura ralada, a cebola laminada, o alho francês cortado e os restantes ingredientes.
4. Tape o tacho e aguarde em lume brando 8 a 10 min., garantindo que os legumes não fiquem demasiado cozidos.
5. Envolve delicadamente a massa e sirva de imediato.

Produtos Associados



Argolas do Mar
400 g



Brócolos
400 g



Miolo de
Camarão 80/100
350 g