

Espetadas de Pota e Presunto com Puré de Ervilhas

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
3 Pessoas

Ingredientes

ESPETADAS

- 1 emb. de Tiras de Pota 500 g Pescanova
- 1 c. de sopa de alho em pó
- 1 c. de sopa de molho de soja
- sumo de ½ limão
- presunto fatiado

PURÉ

- ½ emb. de Ervilhas 1 kg Pescanova
- sal
- sumo de 1 limão
- coentros picados
- 1 c. de sopa de azeite

Preparação

1. Para as espetadas, descongele as Tiras de Pota e corte em cubos. Tempere com alho em pó, molho de soja e sumo de limão. Deixe marinar meia hora.
2. Enrole cada cubo de Pota em presunto e espete 4 ou 5 pedacinhos num palito de espetadas.
3. Grelhe ligeiramente numa frigideira sem gordura e leve ao forno cerca de 15 min. a 180°C.
4. Para o puré, coza as Ervilhas em água temperada com sal, escorra a água e triture com a varinha mágica. Rectifique o sal e adicione azeite, sumo de limão e coentros.
5. Está pronto a servir.

Produtos Associados



Ervilhas

1 kg



**Tiras de Pota no
ponto de sal**

500 g