



## Espetadas de Tiras de Pota com Molho Aromático



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

- 250 g de Tiras de Pota Pescanova
- 1 cebola pequena
- 1 courgette pequena
- 1 pimento vermelho e 1/2 pimento amarelo
- 100 g de bacon
- 1/2 alface média
- 1 limão médio
- salsa e coentros q.b.
- azeite e sal q.b.

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
285 Kcal	4 g	12 g	25 g

## Preparação

1. Descongele as Tiras de Pota, tempere com sumo de 1/2 limão e deixe marinar 10-15 min. Escorra, corte em cubos. Reserve.
2. Descasque a cebola e separe camadas. Corte a courgette às rodelas e depois em 1/2 luas, deixando a casca. Tire as sementes e os veios internos a 1/2 pimento vermelho e corte às fatias pequenas. Corte o bacon às tiras. Faça espetadas intercalando bacon, cebola, Pota, pimento vermelho, courgette, Pota, bacon, salpique com uma pitada de sal e leve a grelhar numa frigideira-grelha antiaderente untada de azeite, por aprox. 12 min., virando para cozinhar todos os lados.
3. Enquanto isso, corte a alface em juliana, 1/2 pimento vermelho e o pimento amarelo aos cubinhos, misture e reserve.
4. Faça um molho com 6 c. de sopa de azeite, 3 c. de sopa de sumo de limão, sal, os pés de salsa e coentros bem picados. Sirva as espetadas acompanhadas com a salada, tudo temperado com o molho de salsa e coentros.

## Produtos Associados



### Tiras de Pota no ponto de sal

500 g