



Jardineira de Tiras de Pota com Linguiça



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Tiras de Pota 500 g Pescanova
- 1 embalagem de jardineira 400 g
- 2 c. de chá alho picado
- 75 g cebola picada
- azeite e sal q.b.
- 2 pés de salsa; 6 folhas de hortelã
- 100 ml de vinho branco
- 3 tomates médios maduros
- 1 linguiça

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
335 Kcal	21 g	21 g	19 g

Preparação

1. Descongele as Tiras de Pota e corte aos cubos grandes. Escalde a Jardineira em água com sal a ferver, escorra.
2. Retire a pele aos tomates e pique. Retire a pele à linguiça, corte em rodelas e depois ao meio.
3. Num tacho amoleça o alho e a cebola em azeite por 4-5 min., a seguir deite o tomate, as folhas da salsa e hortelã. Deixe cozinhar tapado, por 5 min. Junte as meias luas de linguiça e a pota e cozinhe mais 4-5 min., mexendo.
4. Deite o vinho branco e deixe levantar fervura. Adicione a Jardineira, 1 cháv. de água quente, retifique o sal e pimenta preta moída na hora. Deixe estufar, tapado, por aprox. 10 min. (juntando mais água quente se necessário).

Produtos Associados



**Tiras de Pota no
ponto de sal**

500 g



**Tiras de Pota
Frumar**

800 g