



Mariscada no Wok com Vegetais ao Gengibre



Ingredientes

- 1 emb. de Pre. p/ Mariscada S/Glúten Pescanova
- 3 c. de sopa de óleo de sésamo
- 200 g de ervilhas congeladas
- 100 g de rebentos de soja
- 150 g de cogumelos frescos
- 4 c. de sopa de molho de sopa
- 1 c. de sopa de gengibre ralado
- Cebolinho q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Preparação

1. Descongele a Mariscada e escale em água a ferver por 1 a 2 min., retirando previamente as delícias do mar.
2. Num wok bem quente, verta o óleo de sésamo e, depois, as ervilhas descongeladas, salteie por 5 min. e junte os rebentos de soja e os cogumelos laminados, salteie por mais 5 min. e junte o molho de soja previamente misturado com o gengibre ralado.
3. Junte a Mariscada, envolva tudo e salteie por 3 a 5 min. aprox., para envolver sabores.
4. Sirva quente, salpicado com cebolinho acabado de picar.

Produtos Associados



**Preparado para
Mariscada Sem
Glúten**

500 g