



Mimos de Pescada do Cabo com Zoodles Salteados ao Manjericão



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Ingredientes

- 1 embalagem de **Mimos de Pescada do Cabo Pescanova**
- Sal e pimenta preta q.b.
- 1 limão
- Azeite e vinagre q.b.
- 2 dentes de alho
- 2 curgetes médias
- 4 alperces secos
- 4 pedaços de tomate seco
- 6 azeitonas pretas sem caroço
- Manjericão q.b.

Preparação

Os **Mimos de Pescada com Zoodles Salteados ao Manjericão** são uma receita que combina sabor e saúde. Esta combinação não só é deliciosa, mas também cheia de nutrientes.

- 1. Preparar os Mimos de Pescada:** Descongele os Mimos de Pescada do Cabo e seque-os bem com papel absorvente. Tempere com sal, pimenta preta moída na hora e sumo de limão. Salteie em azeite com um dente de alho picado por 8 a 10 minutos, virando os mimos para cozinhar uniformemente.
- 2. Preparar os Zoodles:** Espiralize as curgetes (ou use zoodles já prontos). Salteie-os em azeite com um dente de alho picado até ficarem al dente ou ao ponto desejado. Tempere com sal e pimenta preta moída na hora. Adicione os alperces e o tomate seco picados grosseiramente, além das azeitonas em rodela. Envolve bem.
- 3. Preparar o Vinagrete de Manjericão:** Triture bem 6 colheres de sopa de azeite com 3 colheres de sopa de vinagre e 12 folhas grandes de manjericão. Tempere com sal e pimenta preta moída na hora.
- 4. Montar e Servir:** Sirva os mimos de pescada sobre os zoodles e regue com o vinagrete de manjericão apenas na hora de servir.

Deixe-se encantar por esta combinação leve e descubra a nossa receita de **Mimos de Pescada do Cabo no Forno com Massa de Legumes Assados** para mais inspirações saborosas. Experimente e transforme as suas refeições em momentos de prazer e bem-estar!

Produtos Associados



**Mimos de
Pescada do
Cabo**
360 g



**Mimos de
Pescada do
Cabo**
1 kg



**Mimos de
Pescada Panada
Alho e Salsa**
360 g