



Nasi Goreng de Delícias do Mar



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 8 Delícias do Mar Pescanova
- 150 g de arroz basmati cozido
- 2 ovos
- 100 g de brócolos
- 40 g de rebentos soja
- 5 cogumelos marron pequenos
- 1/2 cebola branca
- 1 cenoura pequena
- 1 colher de chá açúcar amarelo
- 1 malagueta pequena
- Alho e gengibre fresco q.b.
- Óleo de coco e molho de soja q.b.
- Coentros e lima q.b.

Preparação

1. Cortar as delícias do mar em pedaços.
2. Aquecer 2 colheres de sopa de óleo de coco num wok (ou numa frigideira antiaderente larga e alta) e saltear ligeiramente 1 dente de alho e 1 colher de chá de gengibre ralados;
3. Juntar de seguida a cebola cortada em meias-luas finas e a cenoura cortada em meias rodela finas e saltear 2 a 3 minutos, depois os brócolos separados em pequenos floretes e saltear mais 2 a 3 minutos, a seguir acrescentar os cogumelos laminados, os rebentos de soja e a malagueta cortada em rodela e saltear mais 1 a 2 minutos;
4. Juntar 2 colheres de sopa de molho de soja e o açúcar, envolver tudo e saltear 1 minuto em lume alto;
5. Se necessário, juntar mais 1 c. de sopa de óleo de coco, deixar aquecer, juntar o arroz cozido, os pedaços de delícias do mar e mais 1 c. de sopa de molho de soja e saltear em lume alto por aproximadamente 2 minutos, mexendo tudo;
6. Abrir um buraco no meio e estrear os ovos;
7. Servir de imediato com coentros picados grosseiramente e sumo de lima.

Produtos Associados



**Delícias do Mar
Sem Glúten**

250 g



**Lombinhos do
Mar**

250 g



**Delícias com
Forma de
Lagosta**

255 g



Muslitos do Mar

250 g



**Muslitos do Mar
Sem Glúten**

1 kg



**Delícias do Mar
Sem Glúten**

500 g