



Nuggets De Pescada Sem Glúten Na Airfryer Com Ratatouille



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Ingredientes

- 16 Nuggets de Pescada Panada Sem Glúten Pescanova
- 150 g de tomate pelado
- 4 pés de salsa fresca
- 4 folhas de manjeriço grandes
- 1 dente de alho
- 1 cebola
- 1 tomate grande maduro
- 1 beringela
- 1 folha de louro
- 1 c. de sopa de ervas de Provence secas
- 1 curgete pequena
- 1/2 pimento vermelho
- 1/2 pimento verde
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.

Preparação

1. Confeccionar os nuggets na airfryer a 200° C por 10 a 12 minutos (conforme a airfryer).

Para o ratatouille:

1. Cobrir generosamente o fundo de uma caçarola larga com azeite, juntar o alho picado e a cebola cortada em cubos e cozinhar por 5 minutos;
2. Acrescentar o tomate fresco cortado em cubos (sem pele), mexer e cozinhar 5 minutos, tapado;
3. Juntar a beringela e os pimentos (sem veios nem sementes) cortados em cubos, o louro e as ervas aromáticas (frescas e secas), mexer e cozinhar em lume brando por mais 5 minutos, tapado. Juntar o tomate pelado picado e a curgete cortada em cubos, temperar com sal e pimenta preta moída na hora e cozinhar, tapado, em lume brando, por mais 15 minutos, mexendo de vez em quando.

Servir os nuggets de pescada com o ratatouille quente.

Produtos Associados



Nuggets de Pescada Panada Sem Glúten

1 kg