



Pescada Caramelizada com Legumes no Wok



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

Para os mimos de pescada e legumes:

- 1 emb. de **Mimos de Pescada PESCANOVA**
- Sal e pimenta preta q.b.
- 3 colheres de sopa de mel
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico
- Azeite q.b.
- 1 cebola
- 1 cenoura
- 1 curgete
- 1 beringela
- 2 cogumelos Portobello
- 2 colheres de sopa de molho de soja

Para finalizar:

- Cebolinho e sementes de sésamo q.b.

Preparação

Preparação dos legumes e dos mimos de pescada:

1. Descongelar os **Mimos de Pescada** e temperar com sal a gosto, o mel e o vinagre balsâmico. **Reservar.**
2. Num **wok** com azeite amolecer a cebola cortada em cubos.
3. Acrescentar a **cenoura** cortada em cubinhos e cozinhar por 3 a 4 min.
4. Juntar a **curgete e a beringela** cortadas em cubos e os **cogumelos** laminados, **temperar** com o molho de soja, sal e pimenta preta moída na hora e cozinhar até à consistência desejada (mais ou menos al dente).
5. Numa frigideira antiaderente untada com azeite, cozinhar os **Mimos de Pescada** em lume médio a alto por **5 a 6 min.** aprox, cozinhando de todos os lados.

Para terminar:

6. **Servir** os **Mimos de Pescada** com os legumes salteados, salpicado com cebolinho picado e sementes sésamo tostadas (numa frigideira antiaderente sem gordura, tapada).

Produtos Associados



**Mimos de
Pescada do
Cabo**

360 g



**Mimos de
Pescada do
Cabo**

1 kg