



Pescada Salteada com Arroz Selvagem de Legumes



Ingredientes

- 8 Mimos de Pescada PESCANOVA
- Sal q.b.
- Azeite q.b.
- 1 dente de alho
- 1 cebola
- 200 g de arroz selvagem
- 150 g de brócolos
- 1/2 pimento vermelho
- Salsa q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Preparação

1. Descongelar os Mimos de Pescada temperar com sal e saltear em azeite e 1 dente de alho picado finamente por 5 a 6 min., cozinhando de todos os lados.
2. Amolecer em azeite a cebola picada, acrescentar o arroz e cozinhar por 2 min. mexendo. Depois, juntar os brócolos separados em pequenos floretes e o pimento vermelho cortado em cubinhos, mexer, acrescentar 600 ml de água quente, temperar de sal e cozinhar, tapado, até o arroz estar cozido, mexendo de vez em quando (se preferir os brócolos e o pimento com uma consistência al dente, juntar ao arroz apenas a meio da cozedura).
3. Servir os Mimos de Pescada Salteados com o arroz selvagem de legumes, salpicado com salsa picada.

Produtos Associados



**Mimos de
Pescada do
Cabo**
360 g



**Mimos de
Pescada do
Cabo**
1 kg