



Revuelto de Argolas do Mar ao Alho e Piripiri



Ingredientes

- 300 g Argolas do Mar Pescanova
- 1 c. de chá de alho picado
- 1 a 2 malaguetas picadas finamente (consoante o gosto)
- 6 ovos
- leite q.b.
- azeite e sal q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
271 Kcal	13 g	18 g	16 g

Preparação

1. Descongele as argolas do mar passando-as em água fria corrente durante 1 min., num passador.
2. Numa frigideira larga deite um fio de azeite, estale o alho picado, deite as argolas do mar escorridas, as malaguetas picadas finamente e deixe saltear em lume alto por 1 min., mexendo.
3. Baixe o lume e junte os ovos previamente bem batidos com o leite e temperados com sal a gosto. Envolve lentamente até que fiquem com uma consistência firme mas sem ser seca.
4. Sirva com uma salada de alfaces e tomates cereja.

Produtos Associados



Argolas do Mar

400 g



Argolas do Mar

1 kg