



Salada Quente de Tamboril e Legumes Salteados



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 embalagem de Cubos de Tamboril Pescanova
- Sal e pimenta preta q.b.
- Azeite q.b.
- 1 cabeça de brócolos
- 1 cenoura grande
- 1 cebola grande
- 1 pimento vermelho pequeno
- Cebolinho q.b.

Preparação

1. Descongelar os Cubos de Tamboril, temperar de sal e pimenta preta e saltear em azeite por 10 min. aprox. cozinhar de todos os lados.
2. Separar os brócolos em pequenos floretes, descascar a cenoura e cortar em meias-luas finas, cortar a cebola em meias-luas largas e o pimento (sem sementes nem veios) em tiras. Depois, saltear os legumes em azeite começando pela cenoura, o pimento e a cebola e por fim os brócolos, temperando de sal e pimenta preta moída na hora.
3. Acrescentar os Cubos de Tamboril aos legumes salteados, envolver, salpicar com cebolinho picado e servir quente.

Produtos Associados



**Cubos de
Tamboril 300 g**

300 g