



Tacos de Miolo de Gambão com Manga e Feijão



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Miolo de Gambão Pescanova
- 200 g de feijão vermelho cozido
- 150 g de agriões
- 4 tacos
- 1 manga
- 1/4 de cebola roxa
- 1 lima
- Coentros q.b.
- Azeite e vinagre q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.

Preparação

1. Descongelar o miolo de gambão, escorrer bem e saltear por 2 a 3 min.;
2. Numa frigideira antiaderente com um fio de azeite e uma ligeira pitada de sal;
3. Cortar a manga em cubinhos, picar a cebola finamente, escorrer bem o feijão e juntar tudo numa saladeira temperando de azeite, sumo de 1/2 lima, sal, pimenta preta moída na hora e coentros picados. Acrescentar o miolo de gambão e envolver;
4. Dispor um punhado de agriões em cada taco e distribuir a mistura de miolo de gambão com feijão e manga;
5. Servir de imediato com gomos de lima.

Produtos Associados



**Miolo de
Gambão 20/40**

200 g



**Miolo de
Gambão 20/40**

400 g