



Tiras de Pota com Camarão e Molho de Manjericão



Ingredientes

- 750 g Tiras de Pota Pescanova
- 150 g Miolo de Camarão Grande 40/60 200 g Pescanova
- 4 c. chá alho picado
- 3 folhas grandes de manjericão
- pimenta preta e flor de sal q.b.
- azeite, sal q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
278 Kcal	1 g	24 g	20 g

Preparação

1. Descongele as Tiras de Pota, junte 3 c. de chá de Alho Picado e a pimenta moída na hora e deixe marinar 15 min. Escorra e leve a saltear numa frigideira antiaderente untada de azeite 6-8 min, virando para cozinhar todos os lados.
2. Leve o Miolo de Camarão já descongelado a saltear em azeite, com uma pitada de sal e 1 c. de chá de Alho Picado, por 4 -5 min.
3. Triture na liquidificadora 8 c. de sopa de azeite, as folhas de manjericão, uma pitada de flor de sal e um pouco de pimenta acabada de moer, até obter um molho uniforme.
4. Sirva a Pota e o Camarão, regados com o molho, acompanhados de salada de tomates mini e rúcula, temperada de azeite, vinagre balsâmico e flor de sal.

Produtos Associados



Tiras de Pota no ponto de sal

500 g



Tiras de Pota Frumar

800 g



Miolo de Camarão 80/100

350 g



Miolo de Camarão Frumar

400 g



Miolo de Camarão Gigante 15/30

250 g



Miolo de Camarão Grande 40/60

200 g