



# Tiras de Pota com Molho de Frutos Vermelhos e Hortelã



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

## Ingredientes

- 1 embalagem de Tiras de Pota PESCANOVA
- 2 dentes de alho
- Sal e pimenta preta q.b.
- Azeite q.b.
- 200 g de mistura de frutos vermelhos congelados
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- Hortelã q.b.
- 300 g de brócolos
- 150 g de couve-flor
- Framboesas q.b.

## Preparação

1. Descongelar as Tiras de Pota, passar por água fria corrente, escorrer bem, temperar com 1 dente de alho picado e pimenta preta moída na hora e saltear em azeite por 7 a 8 min. aprox., virar as Tiras de Pota de vez em quando para cozinhaem em todos os lados.
2. Para o molho: num robot de cozinha triturar os frutos vermelhos previamente descongelados, misturar o vinagre balsâmico, 2 ou 3 folhas grandes de hortelã e levar a lume brando a reduzir por 10 min. aprox., mexer de vez em quando.
3. Para os couscous: num robot de cozinha triturar os brócolos e a couve-flor até à textura de couscous. Depois, saltear em azeite com um dente de alho picado e temperar com sal.
4. Servir as Tiras de Pota com os couscous de legumes, o molho de frutos vermelhos, framboesas frescas e hortelã a decorar.

## Produtos Associados



**Tiras de Pota no  
ponto de sal**

500 g