

Pratos Principais | Vegetarianos

Sensational Pieces Agridoces

20 min. | Fácil | Moderado | 2 doses

Ingredientes

- 1 embalagem de Sensational Pieces GARDEN GOURMET
- 100 g de pimento verde
- 100 de pimento vermelho
- 100 de cebola
- 100 g de ananás
- 1 dente de alho
- 5 g de gengibre em pó
- 10 ml de molho de soja
- 20 g de açúcar
- 120 ml de água + 30 ml de água fria para o amido de milho
- 30 g de ketchup
- 10 g de amido de milho
- 30 ml de vinagre de arroz
- 1 c. de sopa de azeite

Informação nutricional

Energia	133,0 kcal	7%*
Proteínas	2,7 g	5%*
Lípidos	0,9 g	1%*
Hidratos de Carbono	28,1 g	11%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Num tacho, aqueça o vinagre, a água, o açúcar, o molho de soja e o ketchup em lume médio e cozinhe durante 1 a 2 minutos até ficarem bem combinados, mexendo sempre.
2. Dissolva o amido de milho em 30 ml de água fria e adicione à mistura anterior.

3. Cozinhe em lume médio durante 3 a 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até engrossar. Prove e ajuste a gosto.
4. Retire do lume e deixe arrefecer.
5. Entretanto, descasque e pique o alho e a cebola.
6. Corte os pimentos e o ananás em cubos grossos.
7. Aqueça 1 colher de sopa de azeite em lume médio e adicione o alho e o gengibre, deixe cozinhar durante 1 minuto até ficarem dourados.
8. Adicione os legumes à frigideira e cozinhe durante 3 a 5 minutos, mexendo de vez em quando.
9. Adicione os Sensational Pieces e o ananás e cozinhe durante 7 minutos, mexendo de vez em quando.
10. Por fim, adicione o molho e mexa até que esteja tudo misturado. Deixe cozinhar durante cerca de 3 minutos.