Nestlé Cozinhar



Pratos Principais | Para fazer com as crianças

Potas com arroz de tomate

40 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

500 g de potas
1 Limão
4 dentes de alho
2 Ovos
100 g de farinha de milho
Azeite e pimenta
100 g de arroz
150 g de tomate
50 g de cebola
2 colheres de sopa de azeite
1 dente de alho
1 colher de sopa de coentros ou salsa

Informação nutricional

Energia	0,0 kcal	0%*
Proteínas	0,0 g	0%*
Lípidos	0,0 g	0%*
Hidratos de Carbono	0,0 g	0%*

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

Preparação

1. Corte as potas ao meio, tempere com pimenta, alho picado e regue com sumo de limão.
2. Bata os ovos e junte a farinha de milho.
3. Passe as tiras de pota pelo preparado, coloque-as sobre papel vegetal e leve ao forno ou airfryer por 10 minutos a 220ºC. Vire-as a meio da cozedura.

4. Coloque-as num prato com papel absorvente para retirar o excesso de gordura.
5. Leve ao lume o azeite com a cebola, o alho. Acrescente o tomate em cubos e deixe apurar.
6. Junte o arroz e água (ou um caldo de legumes), tempere de sal e pimenta.
7. Envolva os coentros no final ou a salsa picada