

Pratos Principais | Vegetarianos

Salada Primavera com Tiras braseadas

30 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Tiras Vegetarianas Braseadas GARDEN GOURMET

200 g de espargos selvagens

600 g de batatas novas pequenas

100 g de maçaroca de milho cozida

4 ovo

5 c. de sopa de azeite

folhas de manjericão q.b.

sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	431,3 kcal	22%*
Proteínas	18,8 g	38%*
Lípidos	22,9 g	33%*
Hidratos de Carbono	36,1 g	14%*

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

Preparação

1. Marine 3 colheres de sopa de azeite com manjericão picado, um pouco de sal e pimenta.
2. Retire a parte dura dos espargos e corte o tronco em pequenos pedaços. Refogue-os numa frigideira com uma colher de sopa de azeite durante alguns minutos, deite 100 mL (1/2 chávena) de água e deixe-os cozer mais 5 minutos (dependendo da espessura).
3. Ferva as batatas lavadas e com pele até ficarem macias, aproximadamente 10 minutos.
4. Ferva os ovos cerca de 10 minutos, passando-os por água fria e descasque-os.
5.

Aqueça uma frigideira com 1 colher de sopa de azeite e salteie as Tiras durante 1,5 minutos de ambos os lados, retire e reserve.

6 Misture os espargos com as batatas cortadas ao meio, os grãos de milho, o azeite de manjericão e as Tiras.

7 Sirva a salada com os ovos cortados ao meio.