

Pratos Principais | Vegetarianos

Wok de Vegetais com Tiras e Cuscuz

30 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Tiras Vegetarianas Braseadas GARDEN GOURMET
100 g de tomate frito (estilo caseiro)
200 g de cuscuz cozido
100 g de cogumelos
200 g de cebola
200 g de curgete
125 g de beringela
180 g de pimento vermelho
1 pitada de cominhos
4 c. de sopa de azeite
0 sal q.b.

Informação nutricional

Energia	299,7 kcal	15%*
Proteínas	13,5 g	27%*
Lípidos	17,7 g	25%*
Hidratos de Carbono	20,7 g	8%*

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

Preparação

1. Corte em cubos a curgete, a beringela, o pimento vermelho, os cogumelos e pique a cebola muito fina.
2. Aqueça um wok com 1 colher de sopa de azeite e salteie as Tiras cerca de 3 minutos de cada lado. Retire e reserve.
3. No mesmo wok, adicione 3 colheres de sopa de azeite, salteie os vegetais aproximadamente 5 minutos agitando-os constantemente.

4. Adicione o tomate, uma pitada de cominhos, uma pitada de sal e as Tiras, aqueça tudo durante cerca de 3 minutos.
5. Distribua o cuscuz em pratos de sopa e sirva juntamente com os vegetais.
6. Dica: É uma receita perfeita para aproveitar vegetais que tenha no frigorífico.