

Pratos Principais | Vegetarianos

Tiras Braseadas sobre Wok Asiático

30 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Tiras Vegetarianas Braseadas GARDEN GOURMET
100 g de cogumelos
200 g de cebola
200 g de abóbora
150 g de beringela
150 g de pimento vermelho
cominhos q.b.
10 g de sementes de sésamo
2 c. de café de óleo de sésamo
molho de soja q.b.

Informação nutricional

Energia	116,2 kcal	6%*
Proteínas	10,8 g	22%*
Lípidos	5,0 g	7%*
Hidratos de Carbono	5,9 g	2%*

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

Preparação

1. Corta em juliana fina a abóbora, a beringela, o pimento vermelho, os cogumelos e pica a cebola muito fina.
2. Aquece o wok com uma colher de sopa de óleo de sésamo e salteia as tiras GARDEN GOURMET durante 3 minutos de cada lado. Retira e reserva.
3. No mesmo wok, adiciona mais uma colher de sopa de óleo de sésamo e salteia os vegetais durante aproximadamente 5 minutos.
4. Acrescenta o molho de soja a gosto, uma pitada de cominhos e as tiras GARDEN GOURMET. Aquece durante aproximadamente mais 3 minutos.

5 Serve em pratos fundos o wok de verduras e tiras. Polvilha com as sementes de sésamo.