Pratos Principais | Vegetarianos

Tiras Vegetarianas com Molho de Ananás

15 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Tiras Vegetarianas Braseadas GARDEN GOURMET

180 g de pimento verde

4 rodelas de ananás

200 ml de sumo de ananás

3 c. de sopa de vinagre

2 c. de sopa de açúcar mascavado

2 c. de sopa de tomate frito (estilo caseiro)

1 c. de sopa de farinha de milho

2 c. de sopa de azeite

0 espetos de madeira

Informação nutricional

Energia	227,6 kcal	11%*
Proteínas	10,0 g	20%*
Lípidos	10,6 g	15%*
Hidratos de Carbono	21,1 g	8%*

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

Preparação

1. Aqueça uma frigideira com 1 colher de sopa de azeite e salteie as Tiras durante 2,5 minutos de ambos os lados, retire e reserve.
2. Na mesma frigideira com o azeite, refogue o ananás e o pimento cortados em pedaços durante alguns minutos. Adicione o sumo de ananás, o vinagre, o açúcar, o tomate frito caseiro e a farinha de milho dissolvida num pouco de água fria. Cozinhe em lume brando cerca de 5 minutos, mexendo continuamente, até que o molho engrosse ligeiramente.
3. Sirva as Tiras, o ananás e o pimento em espetos com o molho à parte.

4 Seque bem o ananás com um pano ou toalha de papel antes de o colocar na frigideira quente.