

INGREDIENTES

600g de tiras de pota fresca ou congelada

3 ovos

100g de farinha de trigo

100g de sêmola de milho

1 limão

2 c. café de sal

1 c. café de pimenta preta moída

5 c. sopa de azeite

6 dentes de alho

1 c. sopa de vinagre

1 c. sopa de mostarda

200g de arroz carolino

1 cebola pequena

2 c. sopa de funcho picado

3 c. sopa de coentros frescos picados

TIRAS DE POTA PANADAS COM ARROZ DE COENTROS



Dificuldade: média



Doses: 4 pessoas



Preparação: 15 minutos

Cozedura: 45 minutos



INVERNO



Os olhos também comem! Quando for às compras certifique-se que não vai com fome e compre apenas o que necessita.

PREPARAÇÃO

- 1 Para as tiras de pota:** coza as tiras de pota em água, durante 30 minutos. Escorra-as (reservando a água de cozer) e tempere-as com 1 c. café de sal, pimenta e sumo de ½ limão.
- 2 Pré-aqueça o forno a 160°C.** Coloque em 3 pratos fundos diferentes um com farinha, outro com ovo batido e outro com sêmola. Passe as tiras de pota primeiro por farinha, depois por ovo e no final sêmola, disponha num tabuleiro forrado com papel vegetal coloque no forno durante 15 a 20 minutos, até ficarem douradas. A meio da cozedura vire as tiras.
- 3 Para o arroz:** pique a cebola e o alho para um tacho e envolva-os em 1 c. sopa de azeite. Junte o arroz e vá acrescentando a água de cozer a pota e ½ c. café de sal, até que o arroz fique cozido e cremoso. No final, junte os coentros picados, gotas de sumo de limão e pimenta para retificar o tempero, se necessário.
- 4 Para a maionese (facultativo):** numa taça, coloque 1 gema de ovo, o vinagre e a mostarda. Com uma vara vá mexendo, deitando o azeite em fio até emulsionar. No final, retifique o tempero com ½ c. café de sal e pimenta e junte 1 alho esmagado e picado, o funcho picado e umas gotas de sumo de limão. Reserve no frio.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratados de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
448	26g	14g ●	2g ●	53g	2g ●	3g	1,9g ●

Por dose/pessoa (280g)