

TIRAS DE POTA PANADA COM ARROZ DE COENTROS



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 sal, pimenta e sumo de limão. Para panar as tiras, passe-as pela farinha, ovo e sêmola de milho. Depois, coloque no forno pré-aquecido a 160°C durante 20 minutos.
- 2 Para o arroz: pique a cebola e o alho para um tacho e envolva-os com um fio de azeite até alourar. Junte o arroz e vá acrescentando a água de cozer a pota, até que o arroz fique cozido e cremoso. No final, junte os coentros picados, gotas de sumo de limão, sal e pimenta para retificar o tempero, se necessário.
- 3 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 tempero com sal e pimenta e junte um alho esmagado e picado, o funcho picado e umas gotas de sumo de limão. Reserve no frio.



Dificuldade: média



Doses: 4 pessoas



Preparação: 15 minutos

Cozedura: 45 minutos



INVERNO

{ INGREDIENTES }

600g de tiras de pota fresca ou congelada
3 ovos
100g de farinha de trigo
100g de sêmola de milho
1 limão
4g de sal
2g de pimenta preta moída
50ml de azeite
30g de alho
10ml de vinagre
10g de mostarda
200g de arroz carolino
100g de cebola
20g de funcho
30g de coentros frescos

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

Por dose/pessoa (280g)