

SALADA DE BASMATI COM FIAMBRE CUBITOS

2 PESSOAS

Fiambre Cubitos Primor (150g)

Arroz basmati (100g)

Ervilhas congeladas (100g)

Pimento vermelho (50g)

Ovos 2 unidades

Parmesão ralado 1 c. chá

Cebola pequena 1 unidade

Cenoura pequena 1 unidade

Sal q.b

Azeite q.b

Molho de soja q.b

Pimenta q.b

Salsa picada



Sabia que o arroz basmati é extremamente saboroso, fica sempre solto e tem um baixo índice glicémico?

PREPARAÇÃO

Cozer o arroz em água abundante e sal, escorra-o e passe-o por água fria.

Saltear as cenouras cortadas aos cubinhos e a cebola picada durante 6 minutos.

Juntar as ervilhas congeladas e o Fiambre Cubitos Primor.

Entretanto, bater os ovos e juntar depois o parmesão.

Temperar com um pouco de sal e pimenta.

Cozinhar os ovos noutra frigideira como se se tratasse de ovos mexidos.

Posteriormente, deitar os ovos mexidos e o arroz numa frigideira, juntar os pimentos picados e temperar com molho de soja.

Saltear em lume forte durante dois minutos, mexendo sempre com cuidado para evitar partir o arroz.

Pode ser servido quente ou frio. Polvilhar com salsa.

by chef Nuno Inverneiro

