

Peru com mel e vegetais

Carne —    20 min  4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/peru-com-mel-e-vegetais



Ingredientes

200 g de arroz basmati Continente
6 c. sopa de azeite
400 g de mistura de legumes estilo ibérico Continente
Sal marinho q.b.
400 g de peito de peru em tiras
Pimenta-preta q.b.
2 c. sopa de mel top down Continente
1 c. sopa de molho de soja Continente
2 c. sopa de mix de sementes pequeno-almoço Continente

Confeção

1. Cozinhe o arroz de acordo com as instruções da embalagem. Reserve.
2. Num wok, coloque 2 c. sopa de azeite e salteie os legumes temperados com sal durante 5 minutos.
3. Retire os vegetais do wok, aumente o lume, adicione o restante azeite, junte o peru e tempere com pimenta-preta.
4. Quando a carne estiver dourada, acrescente o mel e o molho de soja e envolva.
5. Numa taça, coloque o arroz, depois os vegetais e por fim o peru.
6. Polvilhe tudo com o mix de sementes.