

Concorrente #3 – Centro de Dia de Silva Escura

Massa colorida

INGREDIENTES: (6pax)

MASSA:

500g Lírios tricolores
1 emb. cogumelos
frescos
1 molho de espinafres
1 pimento vermelho
1 pimento amarelo
1 lata pequena ananás
1 alho francês
1 cebola
350 g de frango aos
cubos
Orégãos a gosto
1 pitada de sal
Azeite
50 GM QUEIJO
RALADO
PÃO RALADO E
RODELAS FINAS DE
TOMATE PARA COBRIR

COLETAÇÃO:

Num tacho Cozer a massa em agua a ferver durante 7 minutos com um fio de azeite e uma pitada de sal
Escorrer e passar por agua fria e reservar.

Numa frigideira colocar a cebola às rodelas com um fio de azeite até ficar transparente.
Juntar o alho francês, os cubos de frango e temperar com uma pitada de sal e orégãos., tapar a frigideira por 5 minutos.

De seguida juntar os cogumelos, os pimentos aos quadrados, os espinafres e o milho.. deixar refogar por mais 5 minutos.

Num pirex colocamos a massa previamente cozida e o preparado da frigideira, envolve-se com o queijo ralado e cobre-se o preparado com pão ralado, rodelas finas de tomate, azeite e orégãos.

Acompanha-se com uma salada de rúcula, tomate cherry e sementes de sésamo.

OBSEVAÇÕES:

Utentes do C.D.Silva Escura