



Rolinhos de peru

Receita para época festiva com Alpro Bebida de Soja Original

Preparação

1. Comece por enrolar os escalopes de peru em película aderente, deixe-os repousar enquanto corta a cebolinha em pequenos pedaços. De seguida, cozinhe o feijão verde e pique os coentros, o manjeriço e o alho. Quando o feijão verde, estiver al dente adicione os pedaços de cebolinha.

2. Polvilhe a mistura de ingredientes picados nos escalope de peru, tempere com sal e pimenta. Coloque o queijo de cabra, a cebolinha e alguns pedaços de feijão verde por cima do preparado. Enrole os escalopes de peru e ate-os com fio de cozinha.

3. De seguida, aqueça o azeite e o Alpro creme de soja para assar e cozinhar na frigideira. Frite os rolos de peru, e certifique-se que frita todos os lados do peru. Molhe o fundo da panela com água fervida para fazer um caldo com a gordura, e deixe evaporar quase por completo. Por fim, coloque uma tampa na frigideira, para manter os rolos de peru quentes.

4. Para a polenta: ferva a Alpro bebida de soja com 250 ml de água. Adicione aos poucos e envolva a polenta não cozinhada, reduza a temperatura e deixe a polenta cozinhar por 20 min mexendo continuamente. Uma vez que a polenta comece a engrossar e a ganhar textura, adicione 100 ml de Alpro alternativa às natas, sal e pimenta. Adicione o restante das Alpro alternativas às natas, e 4 c. de sopa de pesto aos rolos de peru. Sirva os rolos de peru com polenta, pesto e feijão verde.



4 porções



45min



Ingredientes

- Polenta
- 560 ml de Alpro Bebida de Soja Original
- 125 g de polenta não cozinhada
- 250 ml de Alpro alternativas às Natas Culinárias, à base de Soja
-

- Rolinhos de Perú
- 4 escalopes de Perú (+/-100 gr per person)
- 2 fatias de queijo de cabra
- 12 talos de cebolinha
- 400 g de feijão verde
- 1 dente de alho
- 4 c. de sopa de salsa picada
- 1/4 de chávena de manjeriço picado
- 2 c. de sopa de azeite
- 1 c. de sopa de Alpro Creme de Soja para Assar e Cozinhar
- 4 c. de sopa de pesto
- pimenta
- sal

Feito com

Alpro Bebida de Soja Original



Alpro Alternativa às Natas Culinárias

