Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Camarões Estufados

Dificuldade
Média

Tempo
Entre 30-60 min

Nº de pessoas
5 ou + Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. Camarão Moçambique Médio 48/64 800g Pescanova
- 60g cebola picada
- 1/2 copo de caldo do Camarão
- 1 cenoura; 1 folha de louro
- 1 c. café de ervas aromáticas
- 1 cravinho; caril q.b.
- 1 c. chá de amido de milho
- azeite, sal e pimenta q.b.
- vinho branco q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
157 Kcal	**4** g	**16** g	**9** g

Preparação

1. Coza o Camarão segundo as instruções na embalagem. Aqueça o azeite num tacho e junte a cebola e a cenoura picada, as ervas, a pimenta e o cravinho. Quando começarem a ficar dourados, junte os camarões cozidos e deixe refogar 2 min.

2. Junte o vinho e uma taça de caldo filtrado, tape e deixe estufar 10 min. Retire do fogo e escorra o camarão. Passe o molho por um passe-vite, junte a farinha, o caril e tempere com sal e pimenta. Leve ao lume para engrossar.

3. Sirva acompanhado de arroz branco.

Produtos Associados

Camarão Moçambique Médio 48/64

800 g

Camarão Moçambique Grande 32/48

800 g

Camarão Moçambique 22/34

400 g