



## Caril Seafood Mix Pescanova



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

- 2 emb. de Seafood Mix 350 g Pescanova
- 150 g cebola picada
- 1 c. de café alho picado
- 1 tomate maduro médio
- 400 ml leite de côco
- 1 c. de sopa cheia de caril
- 3 c. de sopa de côco ralado
- 1 malagueta pequena (opcional)
- azeite, sal e coentros q.b.

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
258 Kcal	3 g	16 g	21 g

### Preparação

1. Refogue a cebola e o alho no azeite, depois junte o tomate descascado e picado e deixe estufar. Triture tudo com a varinha mágica.
2. Sem descongelar, num escorredor, passe a Seafood Mix Pescanova em água fria corrente durante 1 min., deixe escorrer bem, e junte ao refogado. Tempere com sal e deixe cozinhar em lume alto durante aproximadamente 5 min., mexendo de vez em quando.
3. Num recipiente à parte, misture o leite de côco, o caril, o côco ralado e triture. Junte à Seafood Mix Pescanova, deite a malagueta inteira (se gostar) e deixe levantar fervura. Tape até servir.
4. Sirva o prato com arroz basmati, salpicado com coentros picados.

## Produtos Associados



**Preparado para  
Mariscada Sem  
Glúten**

1 kg



**Preparado para  
Mariscada Sem  
Glúten**

500 g



**Preparado para  
Arroz de  
Marisco Sem  
Glúten**

500 g