



## Argolas do Mar com Côco e Caril



Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-  
30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de Argolas do Mar 400 g Pescanova
- 50 g Cebola Picada Pescanova
- 2 c. chá de Alho Picado Pescanova
- 1 garrafa de leite de côco
- 2 c. de sobremesa de caril (ou a gosto)
- ½ lata peq. tomate pelado
- Vinho branco, azeite, sal e pimenta q.b.
- Piri-piri e malaguetas a gosto

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
239 Kcal	19 g	12 g	13 g

### Preparação

1. Coloque num tacho o azeite, a cebola e o alho picados, deixe alourar. Junte um pouco de vinho branco e a lata de tomate pelado.
2. Deixe refogar, tempere com sal, pimenta, piri-piri e malaguetas (opcional) e adicione o leite de côco com o caril. Deixe ferver durante alguns min.
3. Adicione as Argolas do Mar, deixe cozinhar 1 min.
4. Retire e sirva com arroz basmati.

## Produtos Associados

---



**Argolas do Mar**

Embalagem: **400 g**