



Camarão com Molho de Lima e Malagueta



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-
30 min

Nº de pessoas

4 Pessoas

Ingredientes

- 12 a 16 Camarões Moçambique Grandes Pescanova
- 6 dentes de alho picados; 2 limas (sumo e raspa)
- 1 c. de sopa whisky; 4 c. de sopa azeite
- 1 c. de sopa gengibre ralado
- 1 a 2 malaguetas vermelhas
- sal e pimenta q.b.

Salada

- 1 manga; 1 laranja
- 3 cháv. de rúcula
- azeite, sal, pimenta e vinagre balsâmico q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
171 Kcal	13 g	10 g	9 g

Preparação

1. Dê um golpe na barriga dos camarões e tempere com sal e o alho picado. Deixe repousar alguns minutos.
2. Numa tigela misture o whisky, azeite, raspa e o sumo de lima, gengibre e malaguetas em fatias finas (com ou sem sementes consoante o gosto por picante). Misture e leve ao lume durante 1 min. Reserve.
3. Descasque a fruta, corte a manga em cubos pequenos e a laranja em fatias finas. Coloque numa tigela juntamente com a rúcula e tempere a gosto com vinagre balsâmico, azeite, sal e pimenta.
4. Grelhe os camarões numa chapa bem quente por aprox. 7 min., virando-os a meio. Para que não fiquem secos, vá pincelando com azeite ou com o molho de lima. Sirva com camarões regados com o molho e acompanhados da salada de rúcula.

Produtos Associados



**Camarão
Moçambique
Grande 32/48**

800 g