Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Chili de Marisco

Dificuldade
Fácil

Tempo
Entre 15-30 min

Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Preparado para Mariscada PESCANOVA
- Azeite e sal q.b.
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- 2 malaguetas encarnadas grandes frescas
- 1 folha de louro
- Cominhos e paprica q.b.
- 2 c. de sopa de polpa de tomate
- 1 tomate grande maduro
- 400 g de feijão encarnado cozido
- Coentros q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
295 Kcal	**18** g	**20** g	**13** g

Preparação

Descongele o Preparado para Mariscada, passe por água fria corrente, escorra bem e reserve.

Amoleça em azeite a cebola e o alho picados, junte 1 malagueta fresca cortada em rodelas finas (se preferir o chili menos picante retire algumas sementes) e mexa. Logo a seguir, junte o louro, 1 c. de café de cominhos em pó e 1 c. de café de paprica e mexa em lume médio por 1 a 2 min. Depois, acrescente a polpa de tomate e mexa, junte o tomate bem picado (sem pele) e o feijão cozido, mexa, retifique o tempero de sal e cozinhe para apurar até à consistência desejada. Por fim, junte a Mariscada bem escorrida envolvendo tudo e cozinhe por 4 a 5 min.

Sirva com coentros picados e malagueta fresca, acompanhado com arroz branco.

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