Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Strogonoff de Miolo de Camarão com Arroz de Tâmaras

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Menos de 15 min	4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Miolo de Camarão 80/100 350 g Pescanova
- 1 cebola pequena; 2 c. de chá de alho picado
- 200 g de cogumelos frescos
- sal e pimenta preta q.b.
- 1 c. de sopa de mostarda
- 200 ml de natas; 4 c. de sopa de azeite
- 1 c. de café de amido de milho
- arroz e tâmaras q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
414 Kcal	**40** g	**22** g	**19** g

Preparação

1. Num passador, descongele o Miolo de Camarão em água fria corrente por 2 min., aprox. Escorra bem.

2. Pique finamente a cebola e leve a alourar com o alho em azeite numa frigideira antiaderente. Limpe e lamine os cogumelos. Junte o Miolo de Camarão e os cogumelos à cebola, tempere com pimenta preta moída na hora, uma pitada de sal e salteie por 2-3 min.

3. Misture bem a mostarda com as natas e o amido de milho e deite na frigideira, envolvendo os camarões e os cogumelos. Retifique de sal e pimenta preta, deixe levantar fervura e engrossar durante 2 min. aprox.

4. Sirva com arroz branco com tâmaras cortadas longitudinalmente.

Produtos Associados

Miolo de Camarão 80/100

350 g

Miolo de Camarão Gigante 15/30

250 g

Miolo de Camarão Grande Cozido 40/60

200 g