

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Mexilhões Asiáticos

35 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 kg de mexilhões
2 cebolas em fatias
2 dentes de alho em fatias
1 folha de lima kaffir ou de louro
1 malagueta encarnada em fatias
1 copo de vinho branco
1 c. de sopa de caril
1 embalagem de Natas Longa Vida Original
1 molho de coentros picados
1 c. de sopa de manteiga
sal q.b.

Informação nutricional

Energia	429,1 kcal	21%*
Proteínas	43,8 g	88%*
Lípidos	22,9 g	33%*
Hidratos de Carbono	10,3 g	4%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Arranje os mexilhões puxando as barbas que saem fora da casca. Reserve.
2. Num tacho, derreta a manteiga, junte a cebola e o alho. Deixe cozinhar em lume brando durante, junte a folha de lima ou de louro e a malagueta em fatias. Continue a cozinhar em lume brando.
3. Quando a cebola estiver amolecida, adicione o caril, mexa bem e junte os mexilhões. Envolva, tempere com sal e tape por cerca de 2 minutos. Abra a tampa, regue com o vinho, aumente o lume e deixe que o vinho evapore.
4. Por fim junte as natas, misture de forma a obter um molho homógeneo e polvilhe com os coentros picados e rectifique os temperos. Sirva de imediato com pão ou batatas fritas.