



Pratos Principais

Peixe e Marisco

Caçarolete de Enguias

🕒 32 min.

🔑 Fácil

🔥 Moderado

🍴 4 doses

Ingredientes

- 1 kg de enguia
- 1 limão
- 2 raminhos de salsa
- 2 raminhos de coentros
- 1 pitada de gengibre
- 2 c. de sopa de manteiga
- 3,5 dl de vinho branco
- 1 cebola (picada)
- 1 embalagem de Natas Longa Vida Original

Informação nutricional

Energia	1023,4 kcal	51%*
Proteínas	35,9 g	72%*
Lípidos	89,4 g	128%*
Hidratos de Carbono	3,8 g	1%*

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

Preparação

- 1 Corte as enguias aos bocados, regue com o sumo de limão e deixe repousar.
- 2 Tempere com sal e pimenta. Pique a salsa e os coentros. Derreta metade da manteiga numa caçarola, salteie com a salsa e os coentros e depois acrescente o vinho.
- 3 Deixe levantar fervura e introduza as enguias, que devem cozer 10 minutos em lume brando.
- 4 Retire as enguias mantendo-as sempre quentes.
- 5 Refogue a cebola na restante manteiga, aloure a farinha, juntando pouco a pouco o vinho, mexa sempre.

6 Deixe levantar fervura, tempere com sal e gengibre e misture as Natas Longa Vida Original.

7 Aqueça os pedaços das enguias no molho.

8 Acompanhe com pão frito e salada