



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. Envolve, 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 homogêneo e polvilhe com os coentros picados e rectifique os temperos. Sirva de imediato com pão ou batatas fritas.