



Pratos Principais

Pratos de 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 Culinária Longa Vida
1 molho de coentros picados
1 c. de sopa de manteiga
sal q.b.

Informação nutricional

Energia	383,1 kcal	19%*
Proteínas	44,0 g	88%*
Lípidos	17,1 g	24%*
Hidratos de Carbono	11,8 g	5%*

*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 homogéneo e polvilhe com os coentros picados e rectifique os temperos. Sirva de imediato com pão ou batatas fritas.