



Receitas em vídeo Pratos Principais

## Cação com Molho de Mostarda

**Q** 40 min.

Fácil

Moderado

🔀 2 doses

## Ingredientes

750 g de cação

4 dentes de alho

2 c. de sopa de azeite

1 c. de sobremesa de molho de mostarda

1 dl de vinho branco

1 gema de ovo

1 limão

1 c. de sopa de coentros picados

1 pitada de açafrão moído

1 embalagem de Natas Longa Vida Original

1 c. de sobremesa de farinha maisena

## Informação nutricional

Energia	807,5 kcal	40%*
Proteínas	79,4 g	159%*
Lípidos	45,5 g	65%*
Hidratos de Carbono	11,1 g	4%*
*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400		
kJ / 2000 kcal)		

## Preparação

- 1 Prepare as postas de cação e tempere com sumo de limão, sal e coentros picados.
- 2 Em seguida, frite os alhos picados em lume brando e junte-lhes depois o vinho branco e 2 decilitros de água. Coloque as postas de cação neste caldo e deixe cozer por 10 minutos. Entretanto misture a restante água com a farinha Maisena e ligue ao caldo.
- 3 Depois, bata as natas, junte a mostarda, a gema e o açafrão e tempere a gosto com sal e pimenta.

- 4 Retire então o peixe do lume, disponha-o nos pratos de servir previamente aquecidos, e regue as postas com o molho de mostarda.
- 5 Sirva de imediato com batatas cozidas e legumes polvilhados com coentros picados.