



Pratos Principais

Peixe e Marisco

Cação com Molho de Mostarda

🕒 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 açafião 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 açafião 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.