

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