

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Cataplana de Mexilhões

20 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 kg de mexilhões
2 cebolas
2 pimentos vermelhos
2 tomates coração de boi
2 dentes de alho
1 dl de vinho branco
4 c. de sopa de azeite
1 molho de coentros
sal q.b.

Informação nutricional

Energia	399,0 kcal	20%*
Proteínas	44,0 g	88%*
Lípidos	17,9 g	26%*
Hidratos de Carbono	12,1 g	5%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Lavar muito bem os mexilhões.
2. Numa cataplana, colocar rodelas de cebola, de tomate e de pimento, e terminar com os dentes de alho laminados.
3. Colocar os mexilhões por cima. Regar com o vinho, deitar o azeite e temperar de sal.
4. Colocar o molho de coentros e fechar a cataplana.
5. Levar ao lume cerca de 30 minutos.