

Entradas Sopas

Creme Picante de Camarão

28 min. Fácil Económico 8 doses

Ingredientes

300 ml de Natas Longa Vida Original
500 g de camarão
1 alho francês
100 g de manteiga
1 dl de sumo de laranja
raspa de gengibre q.b.
1 c. de chá de piri-piri moído
1 dl de vinho do porto
1 c. de chá de amido de milho

Informação nutricional

Energia	294,9 kcal	15%*
Proteínas	13,1 g	26%*
Lípidos	22,1 g	32%*
Hidratos de Carbono	7,6 g	3%*

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

Preparação

1. Descascar o camarão. Reservar o miolo e ferver as cascas e as cabeças durante 3 minutos. Triturar e coar reservando 7dl de caldo.
2. Cortar o alho francês em rodelas e cozinhar com a manteiga até estar molezinho. Junta-se o camarão e os restantes ingredientes (o amido de milho dissolvido num pouco do caldo).
3. Retiram-se os camarões depois de estarem cozidos, retifica-se o sal e passa-se a sopa.
4. Serve-se a sopa com os camarões.