

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Chowder de Mexilhão

35 min. | Médio | Económico | 2 doses

Ingredientes

500 g de mexilhão
300 g de batatas
200 g de cebola
100 g de alho francês
1 c. de sopa de farinha
100 ml de vinho branco
400 ml de caldo
10 g de cebolinho
50 g de manteiga
200 ml de leite evaporado

Informação nutricional

Energia	765,0 kcal	38%*
Proteínas	52,9 g	106%*
Lípidos	30,6 g	44%*
Hidratos de Carbono	60,6 g	23%*

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

Preparação

1. Limpar e lavar os mexilhões. Aquecer muito bem uma panela com tampa.
2. Quando estiver bastante quente juntar os mexilhões, deitar o vinho e tapar. Deixar suar até abrirem.Retirar, coar o líquido, deixar arrefecer os mexilhões ligeiramente e retirar a casca. Picar grosseiramente e reservar.Saltear na panela a cebola e o alho francês em manteiga até ficarem translúcidos.
3. Juntar a farinha e deixar cozer um pouco, juntar o caldo resultante dos mexilhões e mais um pouco de um outro caldo. Mexer para incorporar.Adicionar as batatas cortadas em cubos e deixar cozer.
4. Retirar do lume, juntar os mexilhões, o cebolinho picado e o leite evaporado, imediatamente antes de servir.