



Pratos Principais Pizzas e Massas

## Fideuá de Camarão e Tinta de Choco

🕒 23 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

### Ingredientes

140 g de noodles de camarão  
tinta de choco q.b.  
400 g de camarão  
paprika q.b.  
3 cebolas  
3 dentes de alho  
1 pimento verde  
louro q.b.  
100 ml de vinho branco  
100 g de ervilhas

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	423,5 kcal	21%*
<b>Proteínas</b>	45,9 g	92%*
<b>Lípidos</b>	5,0 g	7%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	41,8 g	16%*

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

### Preparação

- 1 Pré aquecer o forno a 180°.
- 2 Partir as noodles em pedaços de 2cm e tostar no forno com um pouco de azeite.
- 3 Numa frigideira que possa ir ao forno saltear o camarão com um fio de azeite, retirar.
- 4 Na mesma frigideira fritar as cebolas, alho, pimento verde e louro até ficar bastante caramelizado e juntar a tinta de choco.

- 5 Refrescar com vinho branco, quando o vinho secar juntar a massa.
- 6 Juntar o caldo fornecido na embalagem, cobrir a massa e quando levantar fervura juntar as ervilhas, o camarão e levar ao forno para finalizar a cozedura cerca de 3-4 min.