

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

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

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

Preparação

1. Pré aquecer o forno a 180º.
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.