



Pratos Principais Pizzas e Massas

Esparguete de Curgete com Caril e Camarão

15 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

- 500 g camarão congelado com casca
- 2 courgetes
- 2 c. de sopa caril pré-cozinhado ou pasta de caril
- sal q.b.
- 1 c. de chá colorau em pó
- 1 dente de alho
- 2 c. de sopa de azeite
- 2 c. de sopa de creme de marisco Maggi

Informação nutricional

Energia	210,0 kcal	11%*
Proteínas	26,3 g	53%*
Lípidos	7,7 g	11%*
Hidratos de Carbono	9,2 g	4%*

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

Preparação

- 1 Cortar as courgettes em esparguete fino no Spiralizer. Reservar. Descascar os camarões e colocar as cabeças e cascas num tacho. Cobrir com água e levar ao lume, deixando ferver 5 minutos.
- 2 Coar e voltar a levar ao lume com as duas colheres de sopa de creme de marisco, deixando ferver 2 minutos. Reservar. Temperar o miolo de camarão com sal, alho picado e colorau.
- 3 Aquecer o azeite numa frigideira e saltear os camarões.
- 4 Quando ganharem cor, retirar para um prato e juntar 2dl de caldo à gordura que ficou na frigideira.
- 5 Quando estiver a ferver juntar a courgette e deixar cozer 2 minutos. Juntar os camarões e servir de imediato.