



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

<b>Energia</b>	210,0 kcal	11%*
<b>Proteínas</b>	26,3 g	53%*
<b>Lípidos</b>	7,7 g	11%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.