

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Amêijoas com Mostarda

15 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 cebola
2 dentes de alho
5 pés de coentros
2 c. de sopa de azeite
1 kg amêijoas
1 c. de sopa de mostarda de dijon
200 ml de Natas Longa Vida Original
1 copo de vinho branco
sal marinho q.b.
pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	376,7 kcal	19%*
Proteínas	31,2 g	62%*
Lípidos	23,5 g	34%*
Hidratos de Carbono	9,4 g	4%*

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

Preparação

1. Pique a cebola, os alhos e metade dos coentros e refogue num tachinho com o azeite.
2. Junte as amêijoas, a mostarda, as natas e o vinho branco e tempere com sal e pimenta.
3. Deixe cozinhar em lume médio durante cerca de 10 minutos, até as amêijoas abrirem.
4. Polvilhe com os restantes coentros picados e sirva acompanhado com pão torrado.