Pratos Principais | Peixe e Marisco

Amêijoas com Molho de Tomate

15 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 cebola
1 dente de alho
1/2 malagueta vermelha
4 pés de manjericão
2 c. de sopa de azeite
1 lata de tomate pelado
1 kg amêijoas
1 copo de vinho branco
sal q.b.

Informação nutricional

Energia	245,8 kcal	12%*
Proteínas	29,8 g	60%*
Lípidos	10,1 g	14%*
Hidratos de Carbono	8,4 g	3%*

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

Preparação

1. a cebola, o alho, a malagueta sem sementes e metade do manjericão e refogue numtachinho com o azeite.
2. Junte o tomate cortado em pedaços e deixe levantar fervura.Adicione as amêijoas, regue com o vinho branco e tempere com sal. Deixe cozinhar emlume médio durante cerca de 10 minutos, até as amêijoas abrirem.
3. Polvilhe com o restante manjericão picado e sirva acompanhado com pão torrado.