



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 manjeriço  
2 c. de sopa de azeite  
1 lata de tomate pelado  
1 kg amêijoas  
1 copo de vinho branco  
sal q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	245,8 kcal	12%*
<b>Proteínas</b>	29,8 g	60%*
<b>Lípidos</b>	10,1 g	14%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 manjeriço e refogue numtacinho 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 em lume médio durante cerca de 10 minutos, até as amêijoas abrirem.
- 3 Polvilhe com o restante manjeriço picado e sirva acompanhado com pão torrado.