



Entradas Salgados

Amêijoas à Bulhão Pato

15 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

6 dentes de alho
10 pés de coentros
4 c. de sopa de azeite
1 kg de amêijoas
sal q.b.
60 ml de vinho branco
1 limão

Informação nutricional

Energia	294,8 kcal	15%*
Proteínas	30,1 g	60%*
Lípidos	14,5 g	21%*
Hidratos de Carbono	7,9 g	3%*

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

Preparação

- 1 Coloca 4 dentes de alho esmagados e 4 pés de coentros num tacho com azeite e deixa refogar em lume médio.
- 2 Junta as amêijoas, tempera com sal e rega com o vinho. Deixa cozinhar durante cerca de 10 minutos, até as amêijoas abrirem.
- 3 Adiciona os restantes dentes de alho e coentros picados e rega com o sumo de limão.
- 4 Serve acompanhado com pão torrado.