

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Amêijoas com Caril e Leite de Coco

15 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

1 cebola
2 dentes de alho
2 c. de sopa de azeite
1 kg de amêijoas
1 c. de sopa de caril em pó
200 ml de creme de coco
1 copo de vinho branco
sal marinho q.b.
pimenta q.b.
2 pés de hortelã

Informação nutricional

Energia	284,1 kcal	14%*
Proteínas	21,8 g	44%*
Lípidos	17,4 g	25%*
Hidratos de Carbono	10,6 g	4%*

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

Preparação

1. Corte a cebola em rodelas finas, pique os alhos e refogue num tachinho com o azeite.
2. Junte as amêijoas, o caril, o leite de coco 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 folhas de hortelã e sirva acompanhado com pão torrado.