



Pratos Principais

Peixe e Marisco

Moqueca de Camarão

🕒 20 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

600 g de camarão descascado e limpo
sumo de 2 limas
1 cebola roxa
3 dentes de alho picados
2 tomates maduros picados
1/2 pimento vermelho cortado em cubos pequenos
1/2 pimento amarelo cortado em cubos pequenos
4 c. de sopa de polpa de tomate
300 ml de leite de coco
1/2 c. de chá de piri-piri moído
coentros picados q.b.
sal q.b.

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 303,4 kcal | 15%* |
| Proteínas | 29,0 g | 58%* |
| Lípidos | 15,1 g | 22%* |
| Hidratos de Carbono | 14,8 g | 6%* |

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

Preparação

- 1 Tempera o camarão com sal e o sumo das limas e reserva.
- 2 Numa panela aquece o azeite, coloca a cebola e o alho e deixa refogar. Junta o tomate picado e deixa cozinhar cerca de 5 minutos.
- 3 Acrescenta os pimentos e a polpa de tomate e deixa cozinhar por mais cerca de 5 minutos. Junta o leite de coco e mexe bem. Acrescenta o camarão e o piri-piri e cozinha em lume brando mais 4 minutos.

4 Verifica o tempero e coloca um pouco de sal se necessário.

5 Para finalizar acrescenta coentros picados a gosto.

6 Serve com arroz branco.