

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 piripiri 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 piripiri 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.