



Argolas do Mar com Côco e Caril



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 400g Argolas do Mar Pescanova
- 50 g cebola picada
- 2 c. chá de alho picado
- 1 garrafa de leite de côco
- 2 c. de sobremesa de caril (ou a gosto)
- ½ lata peq. tomate pelado
- Vinho branco, azeite, sal e pimenta q.b.
- Piri-piri e malaguetas a gosto

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
239 Kcal	19 g	12 g	13 g

Preparação

1. Coloque num tacho o azeite, a cebola e o alho picados, deixe alourar. Junte um pouco de vinho branco e a lata de tomate pelado.
2. Deixe refogar, tempere com sal, pimenta, piri-piri e malaguetas (opcional) e adicione o leite de côco com o caril. Deixe ferver durante alguns min.
3. Adicione as Argolas do Mar, deixe cozinhar 1 min.
4. Retire e sirva com arroz basmati.

Produtos Associados



Argolas do Mar

400 g



Argolas do Mar

1 kg