



Camarões á Grega



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 400 g de Camarão de Moçambique 32/48 Pescanova
- Azeite q.b.
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 2 tomates grandes maduros
- 1 c. de sopa de polpa de tomate
- Sal e pimenta preta q.b.
- 8 azeitonas pretas descaroadas
- 100 g de queijo feta
- Orégãos secos q.b.

Valores nutricionais por dose

| Energia | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|----------|---------------------|-----------|---------|
| 241 Kcal | 7 g | 20 g | 16 g |

Preparação

Descongele o Camarão de Moçambique, passe por água fria corrente, descasque deixando as cabeças e as caudas e escorra bem.

Numa caçarola larga, amoleça em azeite a cebola e o alho picados finamente. Depois, junte o tomate (sem pele) bem picado e cozinhe por 7 a 8 min. A seguir, acrescente a polpa de tomate, tempere de sal e pimenta preta moída na hora, mexa e cozinhe por 1 min. Depois, junte os camarões, envolva no molho, tape e cozinhe em lume médio a brando por 10 min. aprox. (agitando ligeiramente a caçarola de vez em quando).

Destape, acrescente as azeitonas e o queijo feta esfarelado e sirva salpicado com orégãos.

Produtos Associados



Camarão de Moçambique Brown CB Selvagem

2 kg



Camarão de Moçambique CB Selvagem

2 kg



Camarão de Moçambique Jumbo CB Selvagem

2 kg



Camarão Moçambique 22/34

400 g



Camarão Moçambique Cozido 30/40

500 g



Camarão Moçambique Grande 32/48

800 g



Camarão Moçambique Médio 48/64

800 g