



## Camarões Estufados



Dificuldade  
Média



Tempo  
Entre 30-  
60 min



Nº de pessoas  
5 ou +  
Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. Camarão Moçambique Médio 48/64 800g Pescanova
- 60g cebola picada
- 1/2 copo de caldo do Camarão
- 1 cenoura; 1 folha de louro
- 1 c. café de ervas aromáticas
- 1 cravinho; caril q.b.
- 1 c. chá de amido de milho
- azeite, sal e pimenta q.b.
- vinho branco q.b.

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
157 Kcal	4 g	16 g	9 g

### Preparação

1. Coza o Camarão segundo as instruções na embalagem. Aqueça o azeite num tacho e junte a cebola e a cenoura picada, as ervas, a pimenta e o cravinho. Quando começarem a ficar dourados, junte os camarões cozidos e deixe refogar 2 min.
2. Junte o vinho e uma taça de caldo filtrado, tape e deixe estufar 10 min. Retire do fogo e escorra o camarão. Passe o molho por um passe-vite, junte a farinha, o caril e tempere com sal e pimenta. Leve ao lume para engrossar.
3. Sirva acompanhado de arroz branco.

## Produtos Associados



**Camarão  
Moçambique  
Médio 48/64**

800 g



**Camarão  
Moçambique  
Grande 32/48**

800 g



**Camarão  
Moçambique  
22/34**

400 g