



Caril de Bacalhau e Miolo de Camarão



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Bacalhau Desfiado PESCANOVA
- 1 emb. de Miolo de Camarão Grande PESCANOVA
- 2 c. de sopa de óleo de coco
- 1 cebola pequena
- 1 dente de alho
- 10 g de gengibre fresco
- 1 c. de sopa de caril em pó
- 1 maçã reineta
- 400 ml de leite de coco
- Sal e pimenta preta q.b.
- Coentros frescos q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
355 Kcal	10 g	26 g	24 g

Preparação

Descongele o Bacalhau Desfiado e o Miolo de Camarão, passe por água fria corrente, escorra bem e reserve.

Aqueça o óleo de coco num tacho e amoleça a cebola e o alho picados finamente. A seguir, junte o gengibre pelado e ralado e mexa por 30 seg. e, depois, acrescente o caril e mexa por mais 30 seg., para incorporar os sabores. De imediato, junte a maçã ralada (descascada e sem caroço) e o leite de coco, tempere de sal e pimenta preta moída na hora, mexa e deixe ferver. Retire do lume e triture tudo com a varinha mágica.

Acrescente ao molho de caril o Bacalhau Desfiado bem escorrido, deixe levantar fervura e cozinhe em lume médio / brando por 4 min. aprox. Depois, junte o Miolo de Camarão escorrido, retifique os temperos e cozinhe por mais 2 a 3 min. aprox.

Sirva polvilhado generosamente com coentros picados, acompanhado com arroz basmati ou thai.

Produtos Associados



Bacalhau Desfiado

400 g



Miolo de Camarão Grande 40/60

200 g