



Cataplana de Chocos e Camarão aos Coentros



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Choco Limpo Pescanova
- 8 Camarões de Moçambique 32/48 Pescanova
- 2 dl de azeite
- 2 cebolas grandes
- 2 dentes de alho
- 1,5 dl de vinho branco
- 1 pimento vermelho
- 3 tomates grande maduros
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta preta q.b.
- Coentros q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
290 Kcal	10 g	24 g	18 g

Preparação

1. Descongele os chocos e os camarões, passe por água fria corrente e reserve.
2. Na cataplana coloque o azeite e amoleça as cebolas cortadas em rodela e os dentes de alho laminados. Depois, adicione o vinho branco e deixe ferver para evaporar ligeiramente. A seguir, junte o pimento cortado em rodela, os tomates picados (sem pele) e a folha de louro, tempere de sal e pimenta acabada de moer e mexa.
3. Junte os chocos e os camarões ao refogado, tempere ligeiramente de sal, regue com um fio de azeite e feche a cataplana. Deixe cozinhar por 15 min. em lume brando a médio agitando a cataplana de vez em quando para não pegar.
4. Retire do lume, abra, salpique com coentros picados grosseiramente em abundância e sirva de imediato com arroz branco.1

Produtos Associados



Choco Limpo
500 g



**Choco Limpo
Frumar**
800 g



**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