



Cataplana de Peixe



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Lulas Limpas Pescanova
- 1 emb. de Cubos de Tamboril 300 g Pescanova
- 1 emb. de Miolo de Camarão 80/100 Pescanova
- 100 g cebola picada
- 4 c. sopa alho picado
- 2 postas de maruca
- mexilhões descascados
- 2 c. sopa de polpa de tomate
- 1 dl vinho branco; 2 dl azeite; salsa
- 1/2 c. café de açafão
- 1/2 c. café de caril
- 1 c. sopa de natas batidas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
240 Kcal	2 g	23 g	16 g

Preparação

1. Coza os mexilhões. Cubra uma frigideira funda com o azeite, leve ao lume e, quando estiver quente, refogue a Cebola Picada. Coloque todo o peixe sobre a Cebola, excepto os camarões e os mexilhões. Junte o Alho Picado, a polpa de tomate e o vinho branco. Adicione o sal, a pimenta e a salsa picada. Coza tudo em lume brando durante 20 min.

2. A meio da cozedura, junte os mexilhões. Por fim, junte o açafão e o caril. Caso o molho fique muito líquido e sem consistência, adicione as natas e deixe ferver durante mais alguns min. para engrossar.

Produtos Associados



**Cubos de
Tamboril 300 g**

300 g



Lulas Limpas

450 g



**Miolo de
Camarão 80/100**

350 g



**Miolo de
Camarão
Grande 40/60**

200 g