



Creme de Miolo de Camarão



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- ½ emb. de Miolo de Camarão 80/100 350g Pescanova
- 4 Camarões de Moçambique Pescanova
- 12 Cubos de Tamboril Pescanova
- ½ alho francês
- 1 dl de azeite
- 2 cebolas pequenas
- 2 dentes de alho
- 3 c. de sopa de farinha
- 1 dl de polpa de tomate
- 2 tomates maduros
- 1 l de água (aprox.)
- Orégãos q.b.
- ½ malagueta (opcional)
- sal q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
186,4 Kcal	6,8 g	14,1 g	11,6 g

Preparação

1. Coza o camarão com casca e o alho francês com cerca de aproximadamente 1l de água temperada com sal. Noutro tacho escale os cubos de tamboril. Junte, coe e reserve os caldos.
2. Numa frigideira utilize metade do azeite para refogar uma cebola e um dente de alho picados; junte o tomate pelado, a polpa de tomate e deixe refogar. Adicione a farinha e mexa energicamente para não fazer grumos. Se necessário junte um pouco de caldo quente. Mexa. Acrescente o restante caldo e deixe ferver para cozer a farinha. Tempere com sal e junte a malagueta. No fim, triture até obter um creme macio.
3. Noutro recipiente, coloque o restante azeite com a outra cebola e o dente de alho picados. Adicione o miolo de camarão descongelado, os camarões descascados (só com cabeça e cauda) e o tamboril. Triture algumas peças de miolo de camarão.
4. Sirva o creme envolvido com o miolo de camarão triturado. Junte os cubos de tamboril, o miolo de camarão restante cortado em pedaços e os camarões.
5. Aromatize com ervas e, como complemento, frite pequenos cubos de pão.

Produtos Associados



**Camarão
Moçambique
22/34**
400 g



**Camarão
Moçambique
Grande 32/48**
800 g



**Cubos de
Tamboril 300 g**
300 g



**Miolo de
Camarão 80/100**
350 g



**Miolo de
Camarão
Grande 40/60**
200 g