



Miolo de Camarão com Amendoim em Cama de Legumes

**RECEITA DE
CONSUMIDOR**

Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-
30 min

Nº de pessoas

2 Pessoas

Ingredientes

- 1/2 emb. de Miolo de Camarão Gigante 15/30 Pescanova
- 200 g de cogumelos frescos laminados
- 1/2 courgette média e 1 alho francês
- gengibre picado
- 50 g de amendoim frito salgado picado na picadora
- 1/2 pacote de natas de soja
- 1/2 cháv. de leite magro
- 2 c. de sopa de coentros frescos picados
- 2 c. de sopa de azeite
- sal e pimenta moída no momento

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
444,2 Kcal	8,2 g	20,3 g	36,9 g

Preparação

1. Lave e prepare previamente os legumes. Fatie o alho francês em rodelas de espessura média, os cogumelos frescos e as courgettes, estas últimas em meias rodelas finas.
2. Seguidamente, coloque uma frigideira grande com revestimento cerâmico e um fio de azeite em lume brando e comece por adicionar o alho francês e, mexendo sempre, aumente a intensidade do lume para o máximo, de modo a que este salteie em lume forte.
3. Em seguida, adicione os cogumelos. Vá revirando os legumes com o auxílio de uma colher, certificando-se que estes estão a saltear. Acrescente a courgette e se achar que os legumes libertaram pouco líquido até aqui, coloque a tampa de vidro na frigideira, reduza ligeiramente o lume, e deixe a courgette suar durante dois minutos.
4. Retire a tampa e incorpore o miolo de camarão sobre a cama de legumes. Tempere tudo com sal marinho, pimenta moída no momento e o gengibre finamente picado. Volte a colocar a tampa e deixe suar mais 1 min. Seguidamente, vire os camarões para assegurar que a sua cozedura no vapor fica homogénea.
5. Retire a tampa e polvilhe todo o preparado com o amendoim picado. Deixe-o incorporar e aumente de novo o lume para o máximo. Junte as natas e o leite e mexa de modo a uniformizar o molho com o conteúdo da frigideira.
6. Por fim, deixe reduzir um pouco o molho. Sirva polvilhado com coentros frescos picados e acompanhado com arroz branco ou noodles.

Produtos Associados



**Miolo de
Camarão 80/100**

350 g



**Miolo de
Camarão
Gigante 15/30**

250 g



**Miolo de
Camarão
Grande Cozido
40/60**

200 g