



Pratos Principais

Peixe e Marisco

## Chowder de Mexilhão

🕒 35 min.

🔥 Médio

👤 Económico

🍴 2 doses

### Ingredientes

500 g de mexilhão  
300 g de batatas  
200 g de cebola  
100 g de alho francês  
1 c. de sopa de farinha  
100 ml de vinho branco  
400 ml de caldo  
10 g de cebolinho  
50 g de manteiga  
200 ml de leite evaporado

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	765,0 kcal	38%*
<b>Proteínas</b>	52,9 g	106%*
<b>Lípidos</b>	30,6 g	44%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	60,6 g	23%*

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Limpar e lavar os mexilhões. Aquecer muito bem uma panela com tampa.
- 2 Quando estiver bastante quente juntar os mexilhões, deitar o vinho e tapar. Deixar suar até abrirem. Retirar, coar o líquido, deixar arrefecer os mexilhões ligeiramente e retirar a casca. Picar grosseiramente e reservar. Saltear na panela a cebola e o alho francês em manteiga até ficarem translúcidos.
- 3 Juntar a farinha e deixar cozer um pouco, juntar o caldo resultante dos mexilhões e mais um pouco de um outro caldo. Mexer para incorporar. Adicionar as batatas cortadas em cubos e deixar cozer.
- 4 Retirar do lume, juntar os mexilhões, o cebolinho picado e o leite evaporado, imediatamente antes de servir.