



Pratos Principais

Peixe e Marisco

Açorda de Camarão

⌚ 40 min.

🔧 Fácil

🔧 Moderado

🍽️ 4 doses

Ingredientes

250 g de miolo de camarão
camarão grande q.b. (em média 2 por pessoa)
6 pães tipo bijou/carcaça/molete (de véspera)
4 dentes de alho (grandes)
azeite (um fio a untar o tacho) q.b.
coentros ou salsa a gosto
500 ml de água a ferver
1/2 saqueta de Creme de Marisco MAGGI
4 ovos

Informação nutricional

Energia	472,3 kcal	24%*
Proteínas	42,6 g	85%*
Lípidos	11,0 g	16%*
Hidratos de Carbono	49,5 g	19%*

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

Preparação

- 1 Num recipiente colocar o pão, cobrir com água e deixar demolhar.
- 2 Numa panela, com a água a ferver e temperada de sal, cozer os camarões durante 3/4 minutos. Retirá-los depois de cozidos. Arrancar as cabeças dos camarões e esmagá-las na água da cozedura. Reservar.
- 3 Saltear o alho em azeite e juntar o miolo de camarão. Deixar saltear, até que a água que largaram os camarões desapareça quase completamente. Colocar o pão, espremido, no tacho e envolver.
- 4 Dissolver o creme de marisco Maggi na água (coada) de cozer os camarões. Regar o pão com esta calda, ensopando-o (se for necessário, adicionar mais água a ferver). Provar e rectificar os temperos (sal, pimenta). Deixar apurar. Quando estiver quase pronto, adicionar os coentros ou a salsa.

5 Deitar a açorda em pratos individuais (ou num tabuleiro) e cobrir com ovo(s) escalfado(s) e os camarões (cozidos e reservados).

6 Servir de imediato.