



Pratos Principais

Peixe e Marisco

Cocktail de Peixe

🕒 45 min.

👤 Fácil

💰 Caro

🍴 4 doses

Ingredientes

400 g de filé de pescada
1 kg de mexilhões
100 g de gambas
6 dl de água
1 dl de vinho branco
1 cebola (picada)
15 g de margarina
1 saqueta de MAGGI Creme de Marisco
3 c. de sopa de Natas Longa Vida Original

Informação nutricional

Energia	407,7 kcal	20%*
Proteínas	55,7 g	111%*
Lípidos	11,0 g	16%*
Hidratos de Carbono	17,3 g	7%*

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

Preparação

- 1 Para limpar os mexilhões, raspe-os com uma faca e lave-os.
- 2 Leve-os ao lume numa caçarola com água, até abrirem. Retire as conchas e aproveite o líquido da cozedura, o qual deverá ser coado.
- 3 Corte os filetes em pedaços e leve-os ao lume a cozer, juntamente com as gambas. Reserve o caldo.
- 4 Molho: Refogue ligeiramente a cebola na margarina. Junte as gambas, os mexilhões, o peixe e regue com vinho branco.
- 5 Prepare o Creme de Marisco MAGGI com 6 dl do caldo do marisco e do peixe, seguindo as instruções da embalagem.

6 Junte as Natas Longa Vida Original e o piri-iri.

7 Misture os mariscos e o peixe, e deixe cozinhar cerca de 5 minutos.