



ESTUFADO DE PEIXE E CAMARÃO COM CUSCUZ

[Receita e fotografia Bimby - link: <https://cookidoo.pt/recipes/recipe/pt-PT/r107276>]

 6 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de miolo de camarão
- 500 gramas de medalhões de pescada Iglo
- 2 colheres de chá rasas, fino de sal (10 g)
- 1 colher de chá de pimenta rosa (3 g)
- 1 unidade de limão (93 g) - raspa e sumo
- 350 gramas de cuscuz
- 350 gramas de água mineral natural
- 35 gramas de azeite
- 150 gramas de cebola crua
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 150 gramas de pimento vermelho cortado em tiras
- 150 gramas de tomate cru cortado em pedaços
- 5 folhas de hortelã
- 1 c. chá de orégãos

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coza os camarões e o peixe com 1 c. chá de sal, pimenta rosa, raspa e sumo de limão.
- 2º Leve a ferver a água (300 ml) com 500 ml água da cozedura do camarão e pescada e os orégãos. Quando ferver junte à taça com os cuscuz. Deixe repousar cerca de 5 minutos e solte os grãos com a ajuda de um garfo.
- 3º Pique a cebola e o alho. Coloque a refogar com o azeite durante 5 minutos a lume brando.
- 4º Adicione o pimento, o tomate, 1 c. de chá de sal e a hortelã e cozinhe durante 10 minutos.
- 5º Adicione o camarão e a pescada reservados com a marinada e cozinhe durante 3 minutos.
- 6º Sirva o estufado com o cuscuz polvilhado com salsa [opcional].

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (327 g)	% DR
ENERGIA	111 kcal	364 kcal	18 %
PROTEÍNA	8 g	27 g	53 %
H. CARBONO	13 g	44 g	17 %
AÇÚCARES	1 g	4 g	4 %
GORDURA	3 g	8 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	16 %
SÓDIO	206 mg	674 mg	28 %