

Conchiglie com camarões e legumes com molho de caril e natas

Tempo total **35 Mins.** 15 Mins. Tempo de preparação 20 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.143 kJ / 508 kcal

Gorduras totais: **23,7 g** Proteína: **19 g**
Hidratos de carbono: **52,5 g**

INGREDIENTES

4 Porções

2	caules de manjeriço
1	pimento amarelo pequeno
160 g	couve tipo coração
160 g	tomates cereja
240 g	massa Conchiglie
160 g	camarões prontos a cozinhar
2 colheres de sopa	azeite
	Sal, pimenta acabada de moer
160 ml	so seu caldo preferido (p. ex. de frango, legumes ou carne)
200 g	natas
4 colheres de sopa	<u>Kikkoman Molho de Soja</u> <u>Fermentado</u>
	<u>Naturalmente</u>
4 colheres de sopa	mostarda doce
4 colheres de chá	caril em pó

PREPARAÇÃO

Passo 1

Arrancar as folhinhas de manjeriço, lavar e enxugar com papel absorvente. Cortar ao meio o pimento, remover sementes e caules e lavá-lo. Lavar a couve tipo coração e cortar, juntamente com o pimento, em quadrados com 2-3 cm. Lavar os tomates.

Passo 2

Preparar as Conchiglie segundo as instruções na embalagem. Lavar os camarões e enxugar com papel absorvente. Aquecer o azeite, adicionar os camarões e os legumes, saltear durante 4-5 minutos, temperar ligeiramente com sal e pimenta, retirar do lume e manter quente.

Passo 3

Deitar o caldo, as natas, o molho de soja, a mostarda e o caril em pó na frigideira em que salteou os camarões, ferver e deixar reduzir ligeiramente.

Passo 4

Misturar os legumes, os camarões e as massas Conchiglie com o molho, dispor em pratos, decorar com manjeriço e servir.