

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 manjericão

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 azeite

de sopa Sal, pimenta acabada de
moer

160 ml so seu caldo preferido (p.
ex. de frango, legumes
ou carne)

200 g natas

4 colheres Kikkoman Molho de Soja
de sopa Fermentado
Naturalmente

4 colheres mostarda doce
de sopa

4 colheres caril em pó
de chá

PREPARAÇÃO

Passo 1

Arrancar as folhinhas de manjericão, 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 manjericão e servir.