

Sugestão
do Chef



Cataplana de Salongo



Ingredientes (4 pessoas)

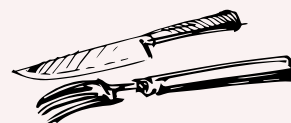
- 1,5 Kg de Salongo
- 1 Kg de Mexilhão
- 200 g de Camarão 30/40
- 4 Dentes de Alho
- 2 Cebolas Roxas
- 1 Pimento Verde
- 1 Kg de Batata para cozer
- Vinho branco q.b.
- 2 Tomates chucha
- 1 Limão
- 1 Molho de Coentros
- 1 Ramo de Hortelã
- Pimenta preta q.b.
- 1 Folha de Louro
- Azeite q.b.
- Sal q.b.

Confeção:

1. Coloque a cataplana ao lume refogue em azeite a cebola picada e o alho e adicione uma folha de louro.
2. Em seguida adicione os pimentos deixe refogar. Junte a batata, adicione a rama de hortelã e em seguida as rodela de tomate e a polpa de tomate.
3. Junte o Goraz aos camarões e por último o miolo de mexilhão e o caldo do mesmo.
4. Tape a cataplana e deixe cozinhar em lume brando 25min.
5. Abra a mesma finalize com coentros.

Preparação:

1. Peça para amanhar o Salongo.
2. Abra os mexilhões à Bulhão Pato.
3. Descasque os camarões, deixe a cabeça e o rabo e apare as barbas do mesmo.
4. Tempere o peixe com sal, pimenta, azeite e sumo de limão.
5. Descasque a cebola e corte em meias luas.
6. Descasque os dentes de alho e pique os mesmos.
7. Corte os tomates às rodela.
8. Lave e corte o pimento em tiras finas.
9. Lave descasque e corte as batatas em rodela de 0,5cm de espessura.
10. Lave e pique os coentros.



Bom apetite!

**Militantes do
Bom, São e Local**

Faça as suas compras em auchan.pt.

 **Auchan**