

Frutos do mar ao vinho

6 porções

Ingredientes

ou

6 colheres de sopa de azeite de oliva (48 g)

ou

6 unidades de alho cru (18 g)

ou

400 gramas de camarão cru

ou

400 gramas de mexilhão, azul, cru

ou

400 gramas de lula, várias espécies, crua

ou

1 saco pequeno de sal dietético (15 g)

ou

1 xícara de chá, picada de salsinha, crua (60 g)

ou

1 copo de bebida alcoólica, vinho de mesa, branco, Gewurztraminer (147 g)

Método de preparo

1

Aqueça por 5 minutos uma chapa ou frigideira e após esse tempo adicione o azeite. Acrescente o alho e quando começar a dourar adicione os camarões. Em seguida coloque os mexilhões e depois as lulas. Deixe grelhar. Tempere com sal e salsinha a gosto. Por último, acrescente o vinho.