

Mexilhões com Caldo de Caril Tailandês Keto



[IMPRIMIR RECEITA](#)



Lista de ingredientes

- 2 lbs mexilhões, lavados em água fria e descascados
- ~sal marinho
- 2 Colheres de sopa óleo de côco
- 1 chalota pequena, em fatias finas
- 2 Colheres de sopa Massa de Caril Vermelho Tailandês
- 1 (13,5 onças) pode leite de coco
- 1 Colheres de sopa adoçante marrom granulado à base de eritritol (como Swerve)
- 1 Colheres de sopa molho de peixe
- 1 colher de chá raspas mais 1 colher de sopa de suco de 1 limão
- 1 Pimentão serrano, em fatias finas
- 8 raminhos de coentro picado

343 Calorias

29g Gordura

9g Proteína

10g Carboidratos totais

4g Fibra

6g Carboidratos Líquidos

Instruções

- 1 Descarte todos os mexilhões com cascas rachadas. Encha uma tigela com água fria, misture 1 colher de sopa de sal e adicione os mexilhões. Deixe de lado.
- 2 Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo de coco até brilhar. Adicione a chalota e 1/8 colher de chá de sal. Cozinhe, mexendo sempre, até as chalotas ficarem macias e perfumadas, 2 a 3 minutos. Adicione a pasta de curry e cozinhe, raspando a pasta ao redor do fundo da panela até ficar aromática por 2 minutos.
- 3 Aumente o fogo para médio-alto, adicione o leite de coco, adoçante e molho de peixe. Cozinhe até ferver, 2 a 3 minutos.
- 4 Retire os mexilhões da água, adicione-os à panela e cozinhe, mexendo sempre e mexendo a cada 1 minuto. Assim que a maioria dos mexilhões abrir (cerca de 4 minutos), junte as raspas de limão e o suco, o pimentão e a metade do coentro. Descarte qualquer mexilhão fechado.
- 5 Polvilhe o coentro restante por cima e sirva imediatamente.