

## Massada de Cação

Para 10 pessoas

1 kg de cação fresco limpo  
800 g de macarrão  
200 g de tomate maduro  
150 g de cebola  
3 dentes de alho  
1,5 dl de azeite Gallo Intenso  
1 dl de vinho branco  
1 folha de hortelã  
pimenta, piri-piri e sal q. b.

Leve um tacho ao lume com o azeite e o alho picado, deixe alourar e junte a cebola picada para que aloure também. Adicione o tomate cortado em pequenos cubinhos e deixe cozer por 2 a 3 minutos, tempere com sal, pimenta, piri-piri e refresque com o vinho branco. Junte então o cação limpo e cortado em pedaços pequenos e, se necessário, acrescente um pouco mais de água e a folha de hortelã. Depois de levantar fervura novamente, coloque o macarrão e deixe cozinhar durante 7 minutos. Sirva de imediato.

	Todas as dietas (1 porção)
Calorias	164
Gorduras (g)	6
Proteínas (g)	16
Hidratos de carb. (g)	13
Fibra (g)	1

