

Pratos Principais | Pratos de Arroz

Carolino de Espargos e Queijo de São Jorge

35 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 molho de espargos verdes
400 g de arroz carolino
400 g de queijo da ilha de S. Jorge ralado
200 ml de leite evaporado
1 cubo de MAGGI Caldo de Galinha
200 g de cebola
1 dente de alho
50 g de manteiga
100 ml de vinho branco
1 c. de chá de amido de milho
sal q.b.

Informação nutricional

Energia	733,8 kcal	37%*
Proteínas	39,9 g	80%*
Lípidos	39,8 g	57%*
Hidratos de Carbono	49,9 g	19%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Aquecer o caldo de galinha. Numa panela, saltear o alho e a cebola picada em manteiga, juntar o arroz e dar-lhe alguma temperatura não deixando a cebola queimar.
2. Refrescar com vinho branco e juntar caldo suficiente para cobrir o arroz. Ir juntando caldo quente à medida que o arroz vai absorvendo.
3. Próximo do final, ou seja quando o arroz estiver no ponto, juntar os espargos cortados em 4/5 pedaços, o leite evaporado, o queijo (300g) e ajustar o tempero com sal. Mexer bem e servir imediatamente enquanto estiver malandrinho.

4 Para preparar as bolachas de queijo da ilha, envolver as restantes 100g de queijo ralado com 1 colher de chá de amido de milho.

5 Espalhar numa camada fina num tabuleiro e colocar no forno pré-aquecido a 150ºC.

6 Cozer durante 3 a 4 minutos, deixar arrefecer, quebrar em pedaços e colocar por cima do arroz antes de servir.