

Pratos Principais | Pratos de Arroz

Arroz com Frango e Tomate

50 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

250 g de arroz
1 peito de frango desossado
100 g de presunto curado
150 g de cogumelos
1 cebola
1 raminho de aipo
2 dentes de alho
200 g de molho de tomate
150 ml de vinho branco
2 cubos de MAGGI Caldo de Galinha
30 g de manteiga
50 g de queijo parmesão ralado
sal
2 c. de sopa de azeite

Informação nutricional

Energia	578,7 kcal	29%*
Proteínas	26,3 g	53%*
Lípidos	25,2 g	36%*
Hidratos de Carbono	53,8 g	21%*

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

Preparação

1. Dissolva o caldo de carne em 1l de água quente.
2. Corte o frango e o presunto em tirinhas; pique a cebola, o alho e o aipo; corte os cogumelos em lâminas.
3.

Refogue o frango e o presunto em 4 colheres de sopa de azeite e manteiga; retire o frango e o presunto e, na mesma gordura, frite a cebola, o alho, o aipo e os cogumelos.

4 Adicione o vinho e, quando uma parte se tiver evaporado, acrescente o molho de tomate e o arroz.

5 Cubra com 1/3 do caldo e cozinhe, mexendo de vez em quando, até que o arroz tenha absorvido o caldo.

6 Adicione o restante caldo e continue a cozinhar até que o arroz absorva o caldo novamente.

7 Cerca de 5 minutos antes do final da cozedura, adicione o presunto, o frango, o queijo ralado e retifique o sal.

8 Adicione no final um pouco de manjericão picado.