

Pratos Principais | Pratos de Arroz

Arroz Frito com Camarão e Ovo

De acompanhamento a prato principal, ninguém resiste a um bom arroz. Aproveita para utilizar o que sobrou das refeições anteriores, evita o seu desperdício e dá-lhe uma nova vida através desta deliciosa receita.

20 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

250 g de miolo de camarão
2 ovos
azeite q.b.
1/2 cebola roxa picada
1 cenoura em cubos pequenos
200 g de ervilhas
1 pimento vermelho em cubos pequenos
4 chávenas de arroz cozido (podes utilizar sobras)
4 c. de sopa de molho de soja
1/2 c. de sopa de Molho MAGGI
cebolinho q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	324,0 kcal	16%*
Proteínas	20,9 g	42%*
Lípidos	4,3 g	6%*
Hidratos de Carbono	49,6 g	19%*

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

Preparação

1. Aquece uma colher de sopa de azeite numa frigideira larga em lume médio. Acrescenta os camarões e deixa cozinhar 4 a 5 minutos ou até começarem a ficar cor de laranja, tempera com um pouco de sal e pimenta. Vira-os e deixa cozinhar mais uns minutos. Transfere-os para um prato.
2. Bate 2 ovos numa tigela.
3.

Aquece um wok grande com um fio de azeite. Uma vez quente, adiciona os dois ovos batidos e mexe-os durante aproximadamente 30 segundos até deixarem de estar líquidos. Desliga o lume, transfere os ovos para uma taça e limpa o wok com papel de cozinha.

4 Aquece novamente um fio de azeite no wok e acrescenta a cebola picada. Deixa cozinhar durante 2-3 minutos, adiciona a mistura de vegetais, deixa saltear até cozinharem, acrescenta o MOLHO MAGGI e envolve.

5 Junta o arroz à mistura do wok e vai mexendo até aquecer todo o arroz. Adiciona o molho de soja e envolve até o estar bem distribuído.

6 Acrescenta o camarão e os ovos mexidos e mistura. Polvilha com cebolinho e serve de imediato.