



Pratos Principais

Pratos de Arroz

## Arroz de Mariscos Malandrinho

45 min.

Fácil

Moderado

4 doses

### Ingredientes

600 g de camarão com casca  
100 g de miolo de ameijoia zebra  
150 g de miolo de mexilhão  
150 g de delícias do mar  
400 g de amêijoas com casca  
400 g de tomate pelado e picado  
500 g de arroz carolino  
1 dl de azeite  
1 cebola grande  
3 dentes de alho  
2 hastes de coentros frescos  
pimenta branca q.b.  
molho de piripiri q.b.  
sal q.b.  
coentros frescos picados q.b.

### Informação nutricional

|                     |            |       |
|---------------------|------------|-------|
| Energia             | 972,6 kcal | 49%*  |
| Proteínas           | 58,8 g     | 118%* |
| Lípidos             | 28,9 g     | 41%*  |
| Hidratos de Carbono | 116,0 g    | 45%*  |

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

### Preparação

- 1 Descasque os camarões, deixando alguns com a casca para decorar. Leve ao lume, num tacho com 1,5 l de água, as cascas do camarão, sal e um pouco de molho de piripiri. Deixe ferver durante 15 minutos, triture tudo e passe pelo coador de rede fina.
- 2 Pique muito bem, a cebola e os dentes de alho, deite-os num tacho com o azeite fervente e deixe cozinhar até a cebola ficar macia. Acrescente o tomate pelado picado e 1 dl de água, deixando cozinhar, em lume brando,

por 5 minutos.

- 3 Junte, ao refogado, as ameijoas com casca e as hastes de coentros, tempere com sal e pimenta e cozinhe mais 5 minutos.
- 4 Acrescente um pouco da água da cozedura do camarão e deixe cozinhar um pouco, junte depois o resto da água e deixe ferver.
- 5 Adicione o arroz, mexa até ferver e deixe-o cozinhar durante 8 minutos. Acrescente o miolo de camarão, ameijoas e berbigão e os camarões camarões que guardou com a casca, deixando ferver mais 7 minutos, acrescentando mais água, se necessário. Adicione as delícias do mar, cortadas em rodelas grossas, verifique o sal, a pimenta e o piri-piri.
- 6 Quando o arroz se apresentar cozido, tendo em conta que este deve ser um prato com bastante molho, desligue o lume e polvilhe com coentros frescos picados.