



Pratos Principais

Pratos de Arroz

Arroz à Valenciana

🕒 40 min.

🔑 Fácil

🔒 Moderado

🍴 4 doses

Ingredientes

- 350 g de coxa de frango
- 100 g de lulas (às rodela)
- 100 g de mexilhão (miolo)
- 250 g de arroz agulha (extra-longo)
- 300 g de tomate (pelado)
- 50 g de chouriço (às rodela)
- 40 g de pimento vermelho
- 50 g de ervilhas
- 3 c. de sopa de azeite
- 1/2 l de vinho branco
- 1 cebola
- 1 c. de sobremesa de salsa
- 1 c. de café de açafraão moído
- 7,5 dl de água
- 1 cubo de MAGGI Caldo de Carne

Informação nutricional

Energia	550,3 kcal	28%*
Proteínas	34,5 g	69%*
Lípidos	19,9 g	28%*
Hidratos de Carbono	55,0 g	21%*

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

Preparação

- 1 Derreta, em lume brando, o cubo de galinha MAGGI no azeite, adicionando uma colher de sopa de água.
- 2 Junte a cebola e o pimento em pedaços, mexa e tape o tacho.

- 3 Depois junte o frango cortado aos bocados, as lulas, o chouriço e deixe fritar.
- 4 Adicione a salsa, o açafrão, o tomate cortado e o vinho ao seu arroz à valenciana.
- 5 Junte a água e deixe ferver.
- 6 Por fim acrescente o arroz, mexa, tape o tacho e deixe cozer em lume brando 15 minutos.
- 7 Cinco minutos antes do fim da cozedura, junte os mexilhões e as ervilhas pré-cozidas.
- 8 Deite umas gotas de sumo de limão na água de cozer o arroz e este ficará completamente branco.
- 9 Para evitar que se pegue, junte sempre um fio de azeite ou óleo ao seu arroz à valenciana.