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 rodelas)
100 g de mexilhão (miolo)
250 g de arroz agulha (extra-longo)
300 g de tomate (pelado)
50 g de chouriço (às rodelas)
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 açafrão 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.