



Cozinhar



Receitas em vídeo Pratos Principais

## Arroz de Bacalhau Malandrinho

O arroz de bacalhau é um prato típico da culinária portuguesa, que combina o sabor marcante do bacalhau com a textura macia e saborosa do arroz. É uma opção completa e nutritiva, que pode ser servida como prato principal numa refeição em família ou numa ocasião especial.

Conheça a nossa receita de arroz de bacalhau malandrinho, e prepare um prato simples e delicioso, com ingredientes fáceis de encontrar.

28 min.

Fácil

Moderado

4 doses

### Ingredientes

400 g de bacalhau (demolido)  
150 g arroz (extra longo carolino)  
250 g tomate (pelado)  
1/2 dl vinho branco  
7,5 dl de água  
3 c. de sopa de azeite  
3 dentes de alho  
1 cebola  
40 g pimento vermelho  
1 c. chá de coentros  
1 c. chá de açafrão moído  
1 folha de louro  
1 cubo de MAGGI Caldo de Galinha

### Informação nutricional

Energia	272,3 kcal	14%*
Proteínas	20,6 g	41%*
Lípidos	10,7 g	15%*
Hidratos de Carbono	20,4 g	8%*

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

### Preparação

- Derreta, em lume brando, o cubo de galinha MAGGI no azeite, adicionando uma colher de sopa de água.
- Junta a cebola, os alhos e os pimentos cortados, mexa e tape o tacho. Depois , misture o louro, os coentros picados, o açafrão, o tomate cortado e o vinho branco. Deixe cozer durante 5 minutos.
- Corte o bacalhau, junta ao refogado e mexa. Por fim adicione a água a ferver e o arroz.

4

Mexa e quando levantar fervura, reduza o lume e deixe cozer 15 a 18 minutos.