

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 (demolhado)
- 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

1. Derreta, em lume brando, o cubo de galinha MAGGI no azeite, adicionando uma colher de sopa de água.
2. Junte 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.
3. Corte o bacalhau, junte 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.