



Pratos Principais

Pratos de Arroz

## Arroz de Cação

🕒 27 min.

👤 Fácil

👤 Moderado

🍴 2 doses

### Ingredientes

- 500 g de cação (postas finas)
- 80 g de tomate (pelado)
- 1/2 dl de vinho branco
- 7,5 dl de água
- 3 c. de sopa de azeite
- 1 dente de alho
- 1 cebola
- 1 c. chá de salsa
- 1 c. chá de coentros
- 1 c. chá de açafrão moído
- 1 folha de louro
- 1 cubo de MAGGI Caldo de Galinha

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	430,6 kcal	22%*
<b>Proteínas</b>	52,0 g	104%*
<b>Lípidos</b>	20,0 g	29%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	6,9 g	3%*

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

### Preparação

- 1 Tempere as postas de cação com sal. Derreta, em lume brando, o cubo de galinha MAGGI no azeite, acrescentando uma colher de sopa de água.
- 2 Junte a cebola e o alho cortados, mexa e tape o tacho. Depois da cebola amolecer, misture o louro, a salsa e os coentros picados, o açafrão, o tomate cortado e o vinho branco.
- 3 Deixe cozer 5 minutos e junte o cação. 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.