

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

Energia	430,6 kcal	22%*
Proteínas	52,0 g	104%*
Lípidos	20,0 g	29%*
Hidratos de Carbono	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.