

Pratos Principais | Pratos de Arroz

Arroz à Catalã

23 min. | Fácil | Moderado | 4 doses

Ingredientes

1 cebola
3 c. de sopa de azeite
250 g arroz agulha
250 g tomate em conserva pelado
2 cubos de MAGGI Caldo de Galinha
100 g de chouriço
100 g de camarão graúdo
1 pimento verde
1 pimento vermelho
pimenta-caiena q.b.

Informação nutricional

Energia	392,3 kcal	20%*
Proteínas	12,8 g	26%*
Lípidos	24,4 g	35%*
Hidratos de Carbono	30,7 g	12%*

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

Preparação

1. Num tacho, aloure a cebola em rodelas com o azeite. Acrescente o chouriço cortado aos cubos. Junte o arroz, mexendo.
2. Quando o arroz estiver translúcido, adicione o tomate pelado picado e deixe cozer um pouco. Regue com 5 dl de água quente e junte os cubos de galinha Maggi, os pimentos em tiras e os camarões.
3. Tempere com uma pitada de pimenta de caiena e deixe levantar fervura. Tape o recipiente, reduza o lume e deixe cozer suavemente até o arroz ter absorvido o líquido todo. DICA: Em geral, conta-se com 50 gramas de arroz não cozinhado por pessoa. O arroz cozinhado triplica de volume.