

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.