

Pratos Principais | Pratos de Arroz

Arroz de Mariscos Malandrinho

45 min. | Fácil | Moderado | 4 doses

Ingredientes

600 g de camarão com casca
100 g de miolo de ameijoa zebra
150 g de miolo de mexilhão
150 g de delícias do mar
400 g de amêijoas com casca
400 g de tomate pelado e picado
500 g de arroz carolino
1 dl de azeite
1 cebola grande
3 dentes de alho
2 hastes de coentros frescos
pimenta branca q.b.
molho de piripiri q.b.
sal q.b.
coentros frescos picados q.b.

Informação nutricional

Energia	972,6 kcal	49%*
Proteínas	58,8 g	118%*
Lípidos	28,9 g	41%*
Hidratos de Carbono	116,0 g	45%*

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

Preparação

1. Descasque os camarões, deixando alguns com a casca para decorar. Leve ao lume, num tacho com 1,5 l de água, as cascas do camarão, sal e um pouco de molho de piripiri. Deixe ferver durante 15 minutos, triture tudo e passe pelo coador de rede fina.

2. Pique muito bem, a cebola e os dentes de alho, deite-os num tacho com o azeite fervente e deixe cozinhar até a cebola ficar macia. Acrescente o tomate pelado picado e 1 dl de água, deixando cozinhar, em lume brando,

por 5 minutos.

3. Junte, ao refogado, as ameijoas com casca e as hastes de coentros, tempere com sal e pimenta e cozinhe mais 5 minutos.

4. Acrescente um pouco da água da cozedura do camarão e deixe cozinhar um pouco, junte depois o resto da água e deixe ferver.

5. Adicione o arroz, mexa até ferver e deixe-o cozinhar durante 8 minutos. Acrescente o miolo de camarão, ameijoas e berbigão e os camarões camarões que guardou com a casca, deixando ferver mais 7 minutos, acrescentando mais água, se necessário. Adicione as delícias do mar, cortadas em rodelas grossas, verifique o sal, a pimenta e o piripiri.

6. Quando o arroz se apresentar cozido, tendo em conta que este deve ser um prato com bastante molho, desligue o lume e polvilhe com coentros frescos picados.