



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 ameijoia 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 piri-piri q.b.  
sal q.b.  
coentros frescos picados q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	972,6 kcal	49%*
<b>Proteínas</b>	58,8 g	118%*
<b>Lípidos</b>	28,9 g	41%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 piri-piri. 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 rodela grossas, verifique o sal, a pimenta e o piri-piri.
- 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.