

Pratos Principais | Pratos de Arroz

Arroz de Tamboril

O arroz de tamboril é um prato típico da culinária portuguesa que tem como ingrediente principal o peixe tamboril. Combinado com arroz, tomate, cebola e outros temperos, é uma verdadeira explosão de sabores e aromas. Além disso, o arroz de tamboril é uma opção saudável e nutritiva para quem procura ter uma alimentação mais equilibrada. Nesta receita, encontra o passo a passo para preparar um delicioso arroz de tamboril para surpreender os seus convidados num almoço ou jantar especial.

28 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 300 g de tamboril partido em cubos
- 150 g de camarão
- 1 cebola
- 2 tomates
- 200 g de arroz carolino
- 6 dl de água
- azeite q.b.
- sal e pimenta q.b.
- salsa ou coentros picados q.b.

Informação nutricional

Energia	297,1 kcal	15%*
Proteínas	26,3 g	53%*
Lípidos	1,9 g	3%*
Hidratos de Carbono	42,6 g	16%*

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

Preparação

1. Faça o refogado para o arroz de tamboril: junte a cebola picada e o tomate partidos em cubos e refogue até a cebola estar translúcida.
2. Junte o tamboril e deixar refogar.
3. Retire o tamboril, acrescente a água e tempere. Assim que ferver, junte o arroz e deixe cozer em lume brando.
4. Assim que o arroz estiver quase cozido, junte o camarão.
5. Quando o arroz estiver pronto, acrescente o tamboril reservado.

6 Sirva o arroz de tamboril polvilhado de salsa ou coentros. Pretende cozinhar sem glúten? Leia sempre os rótulos para se certificar de que todos os ingredientes da receita não contêm glúten. Os produtos e os princípios dos ingredientes podem mudar.