



Pratos Principais

Pratos de Arroz

Arroz de Marisco

🕒 30 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

1 cebola
1 pimento vermelho
2 tomates
150 g de camarão
100 g de berbigão
100 g de amêijoas
1 cebola
200 g de arroz
6 dl de água
sal e pimenta q.b.
azeite q.b.
salsa ou coentros q.b.

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 282,1 kcal | 14%* |
| Proteínas | 17,9 g | 36%* |
| Lípidos | 2,0 g | 3%* |
| Hidratos de Carbono | 47,1 g | 18%* |

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

Preparação

- 1 Começar por fazer o refogado para o arroz de marisco: refogar a cebola picada, o pimento e o tomate partidos em cubos até a cebola estar translúcida.
- 2 Juntar o marisco e deixar refogar. Retirar o marisco, acrescentar a água e temperar.
- 3 Assim que ferver, juntar o arroz e deixar cozer em lume brando.

- 4 Quando o arroz estiver cozido, voltar a juntar o marisco reservado.
- 5 Servir o arroz de marisco polvilhado de salsa ou coentros. Nota: Verifique as embalagens de todos os ingredientes para se certificar que não possuem vestígios de glúten.