

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.