



Pratos Principais

Pratos de Arroz

## Carolino de Espargos e Queijo de São Jorge

🕒 35 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

1 molho de espargos verdes  
400 g de arroz carolino  
400 g de queijo da ilha de S. Jorge ralado  
200 ml de leite evaporado  
1 cubo de MAGGI Caldo de Galinha  
200 g de cebola  
1 dente de alho  
50 g de manteiga  
100 ml de vinho branco  
1 c. de chá de amido de milho  
sal q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	733,8 kcal	37%*
<b>Proteínas</b>	39,9 g	80%*
<b>Lípidos</b>	39,8 g	57%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	49,9 g	19%*

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

### Preparação

- 1 Aquecer o caldo de galinha. Numa panela, saltear o alho e a cebola picada em manteiga, juntar o arroz e dar-lhe alguma temperatura não deixando a cebola queimar.
- 2 Refrescar com vinho branco e juntar caldo suficiente para cobrir o arroz. Ir juntando caldo quente à medida que o arroz vai absorvendo.
- 3 Próximo do final, ou seja quando o arroz estiver no ponto, juntar os espargos cortados em 4/5 pedaços, o leite evaporado, o queijo (300g) e ajustar o tempero com sal. Mexer bem e servir imediatamente enquanto estiver malandrinho.

- 4 Para preparar as bolachas de queijo da ilha, envolver as restantes 100g de queijo ralado com 1 colher de chá de amido de milho.
- 5 Espalhar numa camada fina num tabuleiro e colocar no forno pré-aquecido a 150°C.
- 6 Cozer durante 3 a 4 minutos, deixar arrefecer, quebrar em pedaços e colocar por cima do arroz antes de servir.