



Pratos Principais

Pratos de Arroz

## Risoto de Mexilhões

🕒 60 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 6 doses

### Ingredientes

2 kg de mexilhões  
4 dl de vinho branco  
2 dl de água  
4 cubos de Caldo de Galinha MAGGI  
80 g de manteiga  
600 g de arroz arbório  
100 g de queijo ralado  
1 raminho de salsa picada

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	641,8 kcal	32%*
<b>Proteínas</b>	65,3 g	131%*
<b>Lípidos</b>	24,2 g	35%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	39,5 g	15%*

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

## Preparação

- 1 Lave bem os mexilhões e coloque-os num tacho.
- 2 Junte-lhes a folha de louro e dois decilitros de vinho branco.
- 3 Tape e leve ao lume até os mexilhões abrirem.
- 4 Retire o marisco do lume e escorra-lhe o líquido. Passe-o por um coador fino e reserve.
- 5 Leve ao lume um tacho com a água, os cubos de caldo de galinha e deixe ferver.
- 6 Noutro tacho, coloque a manteiga e leve ao lume; junte-lhe o arroz e mexa-o até ficar translúcido.
- 7 Acrescente o resto do vinho e o líquido da cozedura dos mexilhões ao preparado anterior e deixe cozinhar até o líquido evaporar.
- 8 Tempere com sal, pimenta e adicione o açafraão e o caldo; mexa; tape e deixe cozinhar durante 20 minutos.
- 9 Retire os mexilhões das cascas.
- 10 Quando o arroz estiver a ficar sem líquido, junte-lhe o marisco e o queijo; mexa e deixe repousar por dois minutos.
- 11 Sirva o arroz polvilhado com salsa picada.