



Cozinhar



[Receitas em vídeo](#) [Pratos Principais](#)

## 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

|                     |            |       |
|---------------------|------------|-------|
| Energia             | 641,8 kcal | 32%*  |
| Proteínas           | 65,3 g     | 131%* |
| Lípidos             | 24,2 g     | 35%*  |
| Hidratos de Carbono | 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 açafrão 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.