

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.