

Pratos Principais | Pratos de Arroz

Arroz Malandrinho de Pescada com Camarão

40 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

0,7 l de água
120 g de cebola
2 dentes de alho
2 tiras de pimento vermelho
200 g de tomate pelados
50 g de azeite
1 sal q.b.
pimenta q.b.
1 folha de louro
200 g de arroz carolino
150 g de miolo de camarão
coentros picados q.b.

Informação nutricional

Energia	673,4 kcal	34%*
Proteínas	21,8 g	44%*
Lípidos	26,4 g	38%*
Hidratos de Carbono	84,9 g	33%*

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

Preparação

1. Para preparar o fumet descasque os camarões e reserve-os. Coloque no copo as cascas, 300 g de água e programe 5 min/100ºC/vel 2 ½. Com a ajuda do cesto coe o líquido e reserve.
2. No copo limpo coloque a cebola, o alho e o pimento e pique 5 seg/vel
3. Adicione o tomate o azeite e triture 10 seg/vel

4 De seguida programe 7 min/100ºC/vel

5 Adicione o fumet reservado, 400 g de água, o caldo de peixe, sal, pimenta, e a folha de louro. Coloque a Varoma com os filetes de pescada e os camarões reservados e programe 7 min/Varoma/ /vel

6 Retire a Varoma, adicione o arroz, coloque de novo a Varoma e programe 10 min/Varoma/ /Vel .

7 Retire e reserve a Varoma.

8 Adicione o miolo de camarão e programe 2 min/100ºC/ /vel . Desfie o peixe em lascas grandes para uma terrina, junte o arroz com o miolo de camarão, polvilhe com coentros picados e decore com os camarões reservados.