



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

<b>Energia</b>	673,4 kcal	34%*
<b>Proteínas</b>	21,8 g	44%*
<b>Lípidos</b>	26,4 g	38%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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/100°C/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/100°C/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/100°C/ /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.