

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Arroz de pescada colorido

40 min. | Médio | Moderado | 6 doses

Ingredientes

1 pimento vermelho
1 curgete
1 cebola
1 dente de alho
3 tomates
6 lombos de pescada
1/2 lata de ervilhas
1/2 lata de milho
1 chávena de arroz
Coentros q.b.
Sal, pimenta e azeite q.b.

Informação nutricional

Energia	244,5 kcal	12%*
Proteínas	20,8 g	42%*
Lípidos	2,1 g	3%*
Hidratos de Carbono	35,8 g	14%*

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

Preparação

1. Num tacho comecem por preparar um refogado com o pimento, curgete, cebola, alho e o tomate, cortados em cubinhos e um fio de azeite. Deixem cozinhar os legumes até que fiquem tenros.
2. De seguida, adicionem a água necessária para cozinhar o arroz e deixe levantar fervura.
3. Adicione o arroz.. Deixe cozinhar lentamente em lume baixo.
4. Passados 10 minutos adicionem os lombos de pescada, as ervilhas e o milho e deixem cozinhar ao mesmo tempo que o arroz.

5 Sirva acabadinho de fazer com umas folhinhas de coentros.