



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.