Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Arroz de Tamboril Pescanova

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 15-30 min	5 ou + Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Cubos de Tamboril Pescanova
- 1/2 emb. de Miolo de Camarão Cozido Pescanova
- 500 g de arroz
- 1 pimento verde
- 1 pimento vermelho
- 8 tomates cherry maduros
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 c. de sopa de concentrado de tomate
- 1 ramo de orégãos
- 1 dl de azeite
- sal

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
443,9 Kcal	**68,3** g	**20,6** g	**9,1** g

Preparação

1. Escalde os Cubos de Tamboril, reservando a água.

2. Ao mesmo tempo, descongele o Miolo de Camarão Cozido segundo as instruções contidas na embalagem.

3. Leve ao lume o azeite, a cebola e o alho picados, e deixe alourar. Junte os pimentos cortados em tiras. Adicione o tomate e o concentrado de tomate e deixe refogar mais um pouco.

4. Junte a água de cozer o tamboril em quantidade relativa ao arroz (1 medida de arroz para 2,5 de água). Logo que a água ferva adicione o arroz. Cerca de 10 minutos depois, adicione o tamboril.

5. No fim da cozedura do arroz junte o miolo de camarão cozido.

6. Rectifique os temperos e refresque com folhas de orégãos.

Produtos Associados

Cubos de Tamboril 300 g

300 g

Miolo de Camarão 80/100

350 g

Miolo de Camarão Gigante 15/30

250 g

Miolo de Camarão Grande Cozido 40/60

200 g