Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Arrozada de Chocos com Miolo de Camarão

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 30-60 min	4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Chocos Limpos 500 g Pescanova
- 125 g Miolo de Camarão 80/100 Pescanova
- 100 g cebola picada
- 200 g de arroz carolino
- 3 tomates grandes maduros
- 2 dentes de alho picado
- 1 dl de azeite; 1 pitada de açúcar
- Coentros e sal q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
431 Kcal	**48** g	**28** g	**14** g

Preparação

1. Leve a cebola e o alho picados a amolecer no azeite, por 5 min., junte o tomate sem pele nem sementes, cortado aos cubos, uma pitada de açúcar, e deixe cozinhar, tapado, mais 10 min., em lume brando.

2. Junte o arroz e os Chocos Limpos previamente descongelados e cortados aos cubos médios, tempere de sal, mexa, e deixe cozinhar 1min. Adicione a água quente e deixe cozer o arroz e os Chocos (se for necessário acrescente água quente), por aprox. 15 min., mexendo de vez em quando.

3. Acrescente ao arroz o Miolo de Camarão previamente descongelado e coentros picados a gosto, e deixe cozinhar mais 5 min. aprox.

4. Sirva polvilhado com coentros picados grosseiramente.

Produtos Associados

Choco Limpo

500 g

Miolo de Camarão 80/100

350 g

Miolo de Camarão Frumar

400 g

Miolo de Camarão Gigante 15/30

250 g

Miolo de Camarão Grande 40/60

200 g