Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Arrozada de Tiras de Pota com Camarão aos Coentros

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

Ingredientes

- 1 emb. de Tiras de Pota 500 g Pescanova
- 250 g de Camarão Moçambique Médio 48/64 Pescanova
- 2 c. de chá de alho picado
- 100 g de cebola picada
- 3 tomates grandes maduros
- 1 c. de café de açucar amarelo
- 1 folha de louro, azeite e sal q.b.
- 200 g de arroz vaporizado
- 4 ou 5 pés de coentros

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
358 Kcal	**39** g	**19** g	**14** g

Preparação

1. Descongele as Tiras de Pota, corte aos cubos grandes. Reserve.

2. Coza os Camarões em água e sal, reserve a água da cozedura. Descasque os Camarões ficando apenas com o miolo.

3. Amoleça em azeite a Cebola e o Alho picados, por 5 min., junte o tomate, sem pele nem sementes e picado, o açúcar, uma pitada de sal, e deixe cozinhar, tapado, em lume brando mais 10 min.

4. Junte à tomatada o louro, 3 cháv. de chá da água de cozer os Camarões e deixe levantar fervura. Junte o arroz e os cubos de Tiras de Pota e deixe cozer aprox. 15 min., mexendo de vez em quando (adicione mais água de cozer os Camarões ou água quente, se necessário).

5. Retifique o sal, acrescente ao arroz os Camarões cozidos e descascados e os coentros picados grosseiramente, envolva e sirva de imediato.

Produtos Associados

Camarão Moçambique Médio 48/64

800 g

Tiras de Pota no ponto de sal

500 g

Camarão Moçambique 22/34

400 g

Camarão Moçambique Cozido 30/40

500 g

Camarão Moçambique Grande 32/48

800 g