Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Carilada de Marisco com Arroz Basmati

Dificuldade
Fácil

Tempo
Entre 30-60 min

Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Preparado para Arroz de Marisco 500 g Pescanova
- 40 g cebola picada
- 6 c. de sopa azeite
- 1 c. de sopa cheia caril em pó
- coentros e sal q.b.
- 160 g de arroz basmati
- 400 ml de leite côco
- 1 tomate pequeno maduro

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
479 Kcal	**35** g	**16** g	**30** g

Preparação

1. Amoleça a cebola picada no azeite, junte o tomate bem picado sem sementes nem pele e deixe cozinhar por 10 min., em lume brando.

2. Junte metade do saco do molho da embalagem do Preparado para Arroz de Marisco, o caril em pó e o leite de côco e mexa bem com uma vara de arames, para ligar tudo.

3. Num passador, passe o Preparado para Arroz de Marisco por água corrente durante 1 min., escorra, junte ao molho e tempere de sal, deixe cozinhar em lume brando 15 min., tapado. Junte os coentros picados.

4. Sirva com arroz basmati, salpicado de coentros.

Produtos Associados

Preparado para Arroz de Marisco Sem Glúten

500 g