



Arroz de Bacalhau e Miolo de Camarão



Ingredientes

- 200 g de Miolo de Camarão 80/100 Pescanova
- 2 Postas de Bacalhau Pescanova
- 1 Cebola
- 1 dl de azeite
- 1/2 Pimento vermelho
- 2 c. de colheres sopa polpa de tomate
- 2 Medidas de arroz
- 6 Medidas de água
- sal e piripíri q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
342,6 Kcal	30,2 g	25,5 g	13,2 g

Preparação

1. Pique a cebola e refogue-a no azeite. Junte o pimento partido aos pedaços e deixe refogar mais um pouco. Adicione a polpa de tomate, o bacalhau e a água e deixe o preparado ferver um pouco até o bacalhau cozer.
2. Seguidamente, quando o bacalhau estiver cozido, retire-o do lume, deixe-o arrefecer um pouco e limpe-o de peles e espinhas. Reserve.
3. Depois, incorpore o miolo de camarão ao preparado e deixe ferver mais um pouco.
4. Por fim, acrescente o arroz e quando estiver quase cozido volte a juntar o bacalhau que reservou ao preparado.
5. Tempere de sal e piripíri e termine a cozedura do arroz. Quando o arroz estiver pronto, sirva de imediato.

Produtos Associados



**Miolo de
Camarão 80/100**

350 g



**Miolo de
Camarão
Gigante 15/30**

250 g



**Miolo de
Camarão
Grande Cozido
40/60**

200 g



**Postas de
Bacalhau**

700 g