Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Arroz Terra e Mar

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 30-60 min	5 ou + Pessoas

Ingredientes

- 2 emb. de Miolo de Camarão Grande Cozido 40/60 Pescanova
- 2 Kg de tomates picados sem pele e sementes
- 2 Cebolas grandes e 2 cabeças de alho
- Pimentões vermelhos cortados em tiras
- 1 kg de carnes variadas (vitela, frango, porco)
- 3 Pacotes de condimento para paella
- Caldo de peixe
- 1,5 Kg de arroz
- 1 Kg de polvo cozido em pedaços
- 1 Kg de lula cozida em pedaços
- 1 emb. de bacon em tiras
- Sal, pimenta e azeite q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
502,9 Kcal	**64,2** g	**36,2** g	**11,1** g

Preparação

1. Coloque numa panela o azeite e o alho e deixe alourar.

2. De seguida, num tacho incorpore os dentes de alho picados e acrescente as carnes e o bacon em tiras. Junte o tomate, a cebola e deixe cozinhar.

3. Seguidamente, misture as lulas e o polvo e mexa o preparado, para que tudo coza o mais uniformemente possível. Incorpore o arroz, o açafrão e os restantes condimentos.

4. Depois, adicione o caldo de peixe e mexa o preparado. Quando o este começar a ferver, coloque o miolo de camarão, acrescente os pimentos e a amêijoa e deixe ferver mais um pouco.

5. Por fim, desligue o lume e cubra o tacho com papel de alumínio. Deixe o preparado descansar por 10 min. Está pronto a servir.

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