



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 Pescanova
- 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., esorra, 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**

Embalagem: **500 g**