



Risotto com Miolo de Camarão Salteado

RECEITA DE
CONSUMIDOR



www.LuisaAlexandra.com



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Miolo de Camarão Gigante 15/30 250 g Pescanova
- 3 Dentes de Alho
- Azeite
- Especiarias para Grelhados
- Sal com Ervas do Mediterrâneo
- Especiarias para Pinchos
- Açafrão
- Whisky - 2 c. de sopa
- 2 dentes de Alho
- Azeite
- 1 medida de Arroz Risotto
- 2 medidas de Água [sempre em dobro da quantidade de arroz]
- 1 c. de sopa de Creme de Lagosta [sopa instantânea em pó]
- 4 c. de sopa de Vinho Branco
- Salsa ou Coentros
- Queijo Amanteigado ou Meio-Gordo

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
329,8 Kcal	29,7 g	19,4 g	14,7 g

Preparação

Para o camarão:

1. Num tacho coloque os alhos descascados e esmagados com uma faca e o azeite. Quando começarem a estalar adicione o camarão. Tempere a gosto, com especiarias para grelhados, sal com ervas do Mediterrâneo, especiarias para pinchos e açafrão.
2. Depois, acrescente 2 c. de sopa de whisky, mexa e deixe cozinhar até apurar o molho.

Para o risoto:

1. Num tacho coloque os alhos descascados e esmagados com uma faca e o azeite. Quando começarem a estalar incorpore o arroz para risotto [atenção que este arroz nunca se deve passar por água].
2. Frite durante 2 min., mexendo constantemente.
3. Dissolva 1 c. de sopa de creme de lagosta em água fria. Deve usar-se em água o dobro da quantidade do arroz, logo neste caso, a medida será de 2 cháv. de café de arroz e 4 cháv. de café de água.
4. De seguida, leve ao microondas até dissolver bem e o caldo ficar quase a ferver. Vá adicionando pequenas quantidades de caldo ao risoto, mexendo sempre para ser absorvido. Junte também 4 c. de sopa de vinho branco. O caldo deve ser todo utilizado, pelo que deve ir adicionando aos poucos e só se junte mais quando o bago de arroz tiver absorvido o caldo em que cozinha.
5. No final, acrescente um pouco de queijo amanteigado. Tape e deixe repousar uns 2 min. Envolve depois bem no queijo e sirva polvilhado com salsa ou coentros e com o camarão salteado por cima.

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