

ARROZ DE PORCO E ALCACHOFRAS

05

RECEITAS EM MARCHA



INGREDIENTES



2 PESSOAS

200g de arroz bomba
125g de costeletas de porco
100g de lombo de porco
Uma colher de água
Uma colher de sal e pimenta preta
1/4 de pimento vermelho
2 alcachofras
2 limões
1 dente de alho
1 pouco de salsa
1/2 ñora
4 fibras de açafrão
1 pouco de azeite
1/4 de tomate
1 colherzinha de pimentão de La Vera
(ou normal)
Colher de corante alimentar
1 ramo de rosmaninho fresco

PASSOS A SEGUIR

1 Refogado:

Colocamos a paellera, frigideira ou panela (não importa o recipiente) ao lume com um pouco de azeite. Quando estiver quente refogamos o ñora e os alhos. Cuidado para não queimar o molho, se ocorrer torna-se amargo e não presta. Uma vez refogado colocamo-lo num pilão ou cacharro onde podemos moer ou triturar juntamente com tomate, salsa, açafrão e pimentão. Trituramos e reservamos. Cortamos o pimento às tiras e pelamos as alcachofras e cortamo-las ao meio e reservamos em água com limão para que não oxidem. Agora no mesmo recipiente e no mesmo azeite refogamos a carne previamente temperada com sal e pimenta. Uma vez dourada, retiramos. De seguida, refogamos o pimento vermelho e as alcachofras.

2 Adicionamos a carne:

Uma vez terminado o refogado, adicionamos a carne, o triturado que tínhamos guardado e a rama de rosmaninho. Voltamos a refogar 2 minutos e adicionamos água até cobrir por completo a carne, mas não em excesso.

3 Incorporamos o arroz:

Quando a carne estiver tenra e mais ou menos tenhamos meio litro de caldo no tacho (se houver demasiado, retiramos e reservamos para outra vez e, se faltar, podemos adicionar um pouco mais de água), adicionamos o arroz e o corante. Deixamos cozinhar 16 minutos em lume brando. Passados os 16 minutos desligamos o fogão, tapamos e deixamos 4 minutos a repousar bem tapado. Em seguida, servimos nos pratos e acompanhamos com um pouco de limão.

Se quiser fazer esta receita para mais pessoas, basta multiplicar as quantidades pelo número de pessoas que vão comer.

#CuidaDaSua
DIETA
EM ESTRADA

Consulte mais receitas e conselhos em
www.andamur.com/pt-pt/cuidadasuadietaemestrada