

ARROZ DE LEGUMES, CAMARÃO E BACALHAU

09

RECEITAS EM MARCHA



INGREDIENTES



1 PESSOA

100g de arroz variedade Bomba
30g de bacalhau desfiado e demolido
3-4 feijões verdes
1 punhado de ervilhas
1 alcachofra
1/2 cenouras
3 gambas sem pele
1 pedacinho de courgette
1 pedacinho de brócolos
Azeite
Sal
Salmorreta (receita na preparação do arroz de porco e alcachofra)
Cerca de 300 ml de caldo de legumes ou, na falta deste, água.
Corante alimentar
Um pouco de salsa picada

PASSOS A SEGUIR

1

Refogado:

Cortar os legumes em pedaços médios-pequenos. Comece por fritar a cenoura e a alcachofra com um fio de azeite. Em seguida, adicione o feijão verde, a curgete e os brócolos. Deixe refogar durante 10 a 15 minutos. Junte agora o bacalhau e a salmorreta, salteie e adicione o caldo e/ou a água.

2

Ferver:

Quando levantar fervura, baixe o lume e deixe cozinhar durante cerca de 10 minutos.

3

Adicionar o arroz:

Adicione agora o arroz e deixe cozer durante cerca de 16 minutos. Acrescente um pouco de corante, prove para confirmar o sal e adicione a salsa picada. Após os 16 minutos, desligue o lume, adicione as gambas e coloque a tampa durante 5 minutos. O nosso arroz já está pronto.

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/cuidedasuadietaemestrada