



Arroz de Tamboril Pescanova



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Cubos de Tamboril Pescanova
- 1/2 emb. de Miolo de Camarão Cozido Pescanova
- 500 g de arroz
- 1 pimento verde
- 1 pimento vermelho
- 8 tomates cherry maduros
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 c. de sopa de concentrado de tomate
- 1 ramo de orégãos
- 1 dl de azeite
- sal

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
443,9 Kcal	68,3 g	20,6 g	9,1 g

Preparação

1. Escalde os Cubos de Tamboril, reservando a água.
2. Ao mesmo tempo, descongele o Miolo de Camarão Cozido segundo as instruções contidas na embalagem.
3. Leve ao lume o azeite, a cebola e o alho picados, e deixe alourar. Junte os pimentos cortados em tiras. Adicione o tomate e o concentrado de tomate e deixe refogar mais um pouco.
4. Junte a água de cozer o tamboril em quantidade relativa ao arroz (1 medida de arroz para 2,5 de água). Logo que a água ferva adicione o arroz. Cerca de 10 minutos depois, adicione o tamboril.
5. No fim da cozedura do arroz junte o miolo de camarão cozido.
6. Rectifique os temperos e refresque com folhas de orégãos.

Produtos Associados



**Cubos de
Tamboril 300 g**

300 g



**Miolo de
Camarão 80/100**

350 g



**Miolo de
Camarão
Gigante 15/30**

250 g



**Miolo de
Camarão
Grande Cozido
40/60**

200 g