



Arroz de tomate e pimento com pescada

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 4 Lombos de Pescada do Cabo Pescanova
- 1 medida de arroz
- 1 cebola e 2 dentes de alho
- 2 tomates maduros
- 1 pimento verde pequeno
- 1 molho pequeno de coentros frescos
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta q.b.
- Tabasco q.b.
- 50 ml de vinho branco

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
285,3 Kcal	34 g	22,1 g	6,6 g

Preparação

1. Pique a cebola e os dentes de alho e leve ao lume num tachinho juntamente com o azeite e deixe refogar.
2. Acrescente depois o tomate cortado em cubos (eu deixei ficar a pele, mas pode retirar se preferir), o pimento também em cubinhos e metade dos coentros frescos picados. Deixe refogar uns minutos e acrescente o vinho branco e tempere com um pouco de sal, pimenta e umas gotas de tabasco a gosto.
3. Acrescente o arroz e envolva no refogado. Junte agora 3 medidas de água a ferver, os lombos de pescada do cabo Pescanova partido em pedaços grosseiros e rectifique de sal. Tape e deixe cozinhar em lume muito brando até o arroz estar cozido.
4. Retire do lume, e envolva os restantes coentros picados. Sirva de imediato.

Produtos Associados



**Lombos de
Pescada do
Cabo**

360 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g