



Arroz Terra e Mar

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 2 emb. de Miolo de Camarão Grande Cozido 40/60 Pescanova
- 2 Kg de tomates picados sem pele e sementes
- 2 Cebolas grandes e 2 cabeças de alho
- Pimentões vermelhos cortados em tiras
- 1 kg de carnes variadas (vitela, frango, porco)
- 3 Pacotes de condimento para paella
- Caldo de peixe
- 1,5 Kg de arroz
- 1 Kg de polvo cozido em pedaços
- 1 Kg de lula cozida em pedaços
- 1 emb. de bacon em tiras
- Sal, pimenta e azeite q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
502,9 Kcal	64,2 g	36,2 g	11,1 g

Preparação

1. Coloque numa panela o azeite e o alho e deixe alourar.
2. De seguida, num tacho incorpore os dentes de alho picados e acrescente as carnes e o bacon em tiras. Junte o tomate, a cebola e deixe cozinhar.
3. Seguidamente, misture as lulas e o polvo e mexa o preparado, para que tudo coza o mais uniformemente possível. Incorpore o arroz, o açafraão e os restantes condimentos.
4. Depois, adicione o caldo de peixe e mexa o preparado. Quando o este começar a ferver, coloque o miolo de camarão, acrescente os pimentos e a amêijoia e deixe ferver mais um pouco.
5. Por fim, desligue o lume e cubra o tacho com papel de alumínio. Deixe o preparado descansar por 10 min. Está pronto a servir.

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