



## Arrozada de Lulas com Camarão



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de Lula Patagónica 400 g Pescanova
- 2 c. de café de alho picado
- 250 g de Camarão Moçambique Médio 48/64 Pescanova
- 100 g de cebola picada
- 3 tomates de rama maduros
- 1 c. de café rasa de açúcar amarelo
- 1/2 pimento encarnado e 1/2 pimento verde
- 1 folha de louro, azeite e sal q.b.
- 200 g de arroz vaporizado ou carolino

### Preparação

1. Descongele as Lulas e tempere com uma colher de café de Aaho picado. Reserve.
2. Coza os Camarões Pescanova em água e sal, reservando a água da cozedura. Descasque os Camarões ficando apenas com o miolo.
3. Amoleça a cebola picada e o restante alho picado em azeite, durante 2-3 min, junte o tomate, sem pele nem sementes, picados e o açúcar, e envolva por 1-2 min. Misture os pimentos, sem os veios internos nem sementes, cortados em tirinhas, depois a folha de louro, e deixe cozinhar, tapado, em lume brando, mais 10 min.
4. Junte à tomatada as Lulas Pescanova e o arroz e mexa em lume médio por 2 min. A seguir, verta 3 chávenas de chá da água de cozer os Camarões e deixe cozer durante aprox. 15 min., mexendo de vez em quando (se necessário, adicione mais água de cozer os Camarões ou água quente).
5. Retifique os temperos de sal, se necessário, e acrescente ao arroz os Camarões já cozidos e descascados, e sirva bem quente.

## Produtos Associados



**Camarão  
Moçambique  
Médio 48/64**

800 g