

ARROZ DE TAMBORIL

INGREDIENTES PARA 5 PESSOAS

800g de lombo de tamboril cortado em postas
1 cebola média picada
4 tomates maduros sem pele cortado em pedaços
Meio pimento verde picadinho
Meio pimento vermelho picadinho
2 dentes de alho picados
2 folhas de louro
1 cubo de caldo de peixe
2dl de azeite
Meio copo de vinho branco
400g de amêijoas
12 camarões
380g de arroz
1l de água
1 molhinho de coentros picados
Sal q.b.
Pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Num tacho largo, leve ao lume o azeite, a cebola picada, os alhos picados, o pimento vermelho picado, o pimento verde picado e as folhas de louro.

Mexa e deixe refogar durante 5 minutos.

Junte o tomate e deixe refogar mais 5 minutos.

Depois de tudo refogado, junte o tamboril, tempere com sal e pimenta.

Junte o cubo de caldo de peixe e regue com o vinho branco, deixe ferver.

Quando começar a ferver, vire o tamboril e deixe cozinhar mais 5 minutos.

Junte o litro de água e deixe ferver.

Depois de ferver, junte o arroz, deixe cozer durante 10 minutos.

Junte os camarões e as amêijoas, deixe cozinhar mais 7 minutos.

Depois de tudo cozido, apague o lume e junte os coentros picados, mexa tudo e sirva.



Custo: 13.00 € ; Custo por Pessoa: 2.60 €

<http://www.saborintenso.com/f17/arroz-tamboril-673/>