

# NÓ KUME NÔ ARRUS

RECEITAS COM ARROZ PRODUZIDO NAS BOLANHAS DA GUINÉ-BISSAU



**ARRUS** DI  
**GUINÉ**  
**BISSAU**

*I TA BATI SABI*

Arroz de Mariscos

RECEITAS PARA OS DIAS DE FESTA



MAXIMIANA INDEQUE



Financiado pela  
União Europeia





## RECEITAS PARA OS DIAS DE FESTA

Dificuldade ●●●○○

🕒 50 Minutos

👤👤👤👤 4 Pessoas

\* VARIEDADE DE ARROZ DE MANGAL: ARRUS DI TARRAFE INTEGRAL

# Arroz de Mariscos

1. Lavar os camarões e os chocos. Lavar também as ostras, os ligueirões, a escalda, a cuntchurbedja e o kakry caso queira dar um toque mais “crioulo”. Tirar a casca dos camarões sem tirar a cabeça, cortar os chocos. Colocar numa panela média.
2. Picar a cebola, o alho, o pimento e os tomates, juntar aos mariscos com o azeite oliveira e colocar a panela no lume durante 5 minutos.
3. Acrescentar ao marisco dois litros de água e deixar ferver.
4. Quando a água ferver colocar o arroz e o sal. Deixar ao lume 50 minutos.
5. Finalizar o prato com salsa ou coentros, algumas gotas de lima e malagueta a gosto.

### ORIGEM DO PRATO

Portuguesa

### COZINHEIRO

Maximiana Indequê

### INGREDIENTES

- > 2 copos de arroz integral\*
- > 6 copos de água
- > 1 cebola grande
- > 4 dentes de alho
- > 1 lima
- > 2 tomates
- > 1 pimento
- > 200 g de lingueirão
- > 300 g de camarões
- > 100 g de ostras descascadas
- > 200 g de chocos
- > 3 colheres de sopa de azeite oliveira

Salsa ou coentros q.b.

Sal q.b.