

NÓ KUME NÔ ARRUS

RECEITAS COM ARROZ PRODUZIDO NAS BOLANHAS DA GUINÉ-BISSAU



ARRUS DI
GUINÉ
BISSAU

I TA BATI SABI

RECEITAS PARA OS DIAS DE FESTA

Brindji de Combé com Rougail de
Tomate e Espetadinha de Sereia



SORTE SÁ



Financiado pela
União Europeia





RECEITAS PARA OS DIAS DE FESTA

* VARIEDADE DE ARROZ DE MANGAL: ARRUS DI TARRAFE INTEGRAL

Brindji de Combé com Rougail de Tomate e Espetadinha de Sereia

1. Lavar o combé, colocar numa panela com água e deixar ferver durante 5 minutos até as conchas se abrirem. Descartar a água e retirar as conchas. Numa panela pequena colocar o combé e uma colher de azeite oliveira. Levar ao lume até alourar o combé.
2. Demolhar previamente o arroz. Lavar o arroz, colocar uma panela de água e sal ao lume. Quando a água levantar fervura acrescentar o arroz. Cozinhar durante 10 minutos aproximadamente.
3. Adicionar o combé ao arroz, o sal e a pimenta. Deixar o arroz cozinhar durante 40 minutos.
4. Cortar os filetes de peixe em cubos. Temperar com alho picado, salsa, duas colheres de azeite oliveira, sal, pimenta em pó e sumo de duas limas, deixar repousar durante 10 minutos e fazer espetadas com os cubos de sereia. Numa frigideira larga, cozinhar durante 10 minutos regando continuamente com o tempero do peixe e a mostarda.
5. Enquanto o peixe e o arroz cozinham, preparar o rougail de tomate: cortar os tomates sem pele, a cebola e o pimento em pequenos cubos. Temperar os legumes com pimenta em pó, sumo de uma lima, três colheres de vinagre, uma colher de sopa de azeite oliveira e sal a gosto.
6. Servir o brindji de combé com as espetadas e o rougail à parte numa pequena taça.

Dificuldade ●●●○○

 40 Minutos

 4 Pessoas

ORIGEM DO PRATO
Crioula/Reunionense

COZINHEIRO
Sorte Sá

RESTAURANTE
Restaurante Kere Ecologde

INGREDIENTES

- > 2 copos de arroz integral*
- > 6 copos de água
- > 500 g de combé com concha
- > 500 g de filetes de sereia (xéreu)
- > 100 ml (+/- 7 colheres de sopa) de azeite oliveira
- > 3 colheres de sopa de vinagre
- > 1 colherzinha de mostarda
- > 1 cebola grande
- > 1 dente de alho
- > 3 limas
- > 2 tomates sem pele
- > 1/2 pimento verde

Pimenta em pó q.b.
Salsa q.b.
Sal q.b.