

NÓ KUME NÔ ARRUS

RECEITAS COM ARROZ PRODUZIDO NAS BOLANHAS DA GUINÉ-BISSAU



ARRUS DI
GUINÉ
BISSAU

I TA BATI SABI

Caldo de Chabéu

RECEITAS PARA OS DIAS DE FESTA



LUCIANO J. BARBOSA



Financiado pela
União Europeia





RECEITAS PARA OS DIAS DE FESTA

* VARIEDADE DE ARROZ DE MANGAL: ARRUS DI TARRAFE INTEGRAL

Caldo de Chabéu

1. Lavar o chabéu. Numa panela colocar seis copos de água, o chabéu e deixar ferver durante 25 minutos.
2. Coar as sementes, colocá-las no pilão e quebrá-las. Juntar novamente as sementes quebradas à água e misturar bem. A seguir tirar o caroço da água, separando assim o caldo da fibra.
3. Adicionamos ao caldo a mandioca, previamente descascada e cortada, o sucumbembe e as folhas de couve. Deixar ferver durante 35 minutos até engrossar.
4. Ao mesmo tempo pilar a fibra e separar a água. Esta água será utilizada para fazer o arroz. Colocar a água a ferver adicionar o sal e o arroz previamente demolidado, reduzir o lume para o mínimo e colocar a tampa da panela. Cozinhar durante 50 minutos aproximadamente.
5. Lavar o peixe, cortar, temperar com alho, cebola picada e sal. Cortar tomate e pimento em pequenos cubos e misturar com o peixe. Levar ao lume e cozinhar durante 5 minutos.
6. Quando o caldo estiver grosso, adicionar o peixe e deixar ao lume durante 10 minutos.
7. Servir o arroz com o caldo e o peixe.

Dificuldade ●●●○○

🕒 3 Horas

👤👤👤👤 4 Pessoas

ORIGEM DO PRATO
Papel

COZINHEIRO
Luciano J. Barbosa

RESTAURANTE
Cantina Nutribem
Hospital S. Mendes e de Bor

INGREDIENTES

- > 2 copos de arroz integral*
- > 6 copos de água
- > 1½ kg de chabéu
- > 1 bagre fumado de tamanho médio
- > 300 g mandioca
- > 2 cebolas médias
- > 4 dentes de alho
- > 4 tomates
- > 1 pimento grande
- > 3 folhas de couve
- > 6 limas
- > 1 sucumbembe

Sal q.b.