

# NÓ KUME NÔ ARRUS

RECEITAS COM ARROZ PRODUZIDO NAS BOLANHAS DA GUINÉ-BISSAU



**ARRUS** DI  
**GUINÉ**  
**BISSAU**

I TA BATI SABI



Unkés de Mandioca

RECEITAS PARA OS DIAS DE FESTA



DUCENEIA SÁ, JULIETA SÁ  
E SAFIATU SANHA



Financiado pela  
União Europeia





## RECEITAS PARA OS DIAS DE FESTA

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

# Unkés de Mandioca

1. Demolhar previamente o arroz. Lavar o arroz, colocar uma panela com água e sal ao lume. Quando a água levantar fervura acrescentar o arroz, reduzir o lume para o mínimo e colocar a tampa da panela. Cozinhar durante 50 minutos aproximadamente.
2. Lavar o feijão em água corrente e deixar ferver em 12 copos de água com sal durante uma hora. Depois de cozinhar, colocar na mesma panela a mandioca previamente lavada, descascada e cortada em pedaços. Ferver durante 30 minutos.
3. Lavar e cortar o peixe fumado, o gandim, a escalada, os camarões e a cuntchurbedja. Juntar o peixe e o marisco ao feijão e deixar cozinhar durante 10 minutos.
4. Servir o feijão, o peixe, o marisco e mandioca com o arroz.
5. Para quem quiser, colocar em cima do arroz duas colheres de óleo de palma fresco.

Dificuldade ●●●○○

🕒 2 Horas

👤👤👤👤 4 Pessoas

### ORIGEM DO PRATO

Manjaca

### COZINHEIRO

Dulceneia Sá, Julieta Ié Sá e Safiatu Sanha

### RESTAURANTE

A Cozinha de Terra, Tiniguena

### INGREDIENTES

- > 2 copos de arroz integral\*
- > 6 copos de água para o arroz e 12 copos de água para o molho
- > 1 kg de peixe fumado
- > 1 kg de feijão de Mancanha
- > 300 g de mandioca
- > 200 g de camarões
- > 150 ml (+/- 15 colheres de sopa) de óleo de palma
- > 100 g de escalada
- > 100 g de cuntchurbedja
- > 100 g gandim

Sal q.b.