

NÓ KUME NÔ ARRUS

RECEITAS COM ARROZ PRODUZIDO NAS BOLANHAS DA GUINÉ-BISSAU



RECEITAS PARA TODOS OS DIAS

Caldo Branco com Bagre Fumado



PERCIDA DA SILVA



Financiado pela
União Europeia





RECEITAS PARA TODOS OS DIAS

Dificuldade ●●●●○  1 Hora

 4 Pessoas

* VARIEDADE DE ARROZ DE MANGAL: ARRUS DI TARRAFE INTEGRAL

Caldo Branco com Bagre Fumado

1. Demolhar previamente o arroz. Lavar o arroz, colocar uma panela de 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 peixe, cortar e colocar numa panela com azeite oliveira, o djagatu, a cebola, o alho, os tomates, o pimento picados e sal. Deixar cozinhar durante 10 minutos e adicionar 2 ½ copos de água, o suculbembe, a salsa picada e a manga verde cortada em fatias. Deixar 10 minutos ao lume.
3. Servir o arroz com o peixe e o molho.

ORIGEM DO PRATO
Crioula

COZINHEIRO
Percida da Silva

RESTAURANTE
Cantina Hospital Renato Grandi

INGREDIENTES

- > 2 copos de arroz integral*
- > 6 copos de água para o arroz e 2 ½ copos de água para o molho
- > 1 bagre fumado de tamanho médio
- > 2 mangas verdes
- > 100 ml (+/- 7 colheres de sopa) de azeite
- > 1 cebola grande
- > 6 dentes de alho
- > 2 tomates
- > 1 pimento
- > 1 suculbembe
- > 1 djagatu

Salsa q.b.
Sal q.B.