

NÓ KUME NÔ ARRUS

RECEITAS COM ARROZ PRODUZIDO NAS BOLANHAS DA GUINÉ-BISSAU



ARRUS DI
GUINÉ
BISSAU

I TA BATI SABI



Djambo

RECEITAS PARA TODOS OS DIAS



NADI SOLÓ



Financiado pela
União Europeia





RECEITAS PARA TODOS OS DIAS

Dificuldade ●●●●○ ⌚ 1 Hora e 30 Minutos

👤👤👤👤 4 Pessoas

* VARIEDADE DE ARROZ DE MANGAL: ARRUS DI TARRAFE INTEGRAL

Djambo

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. Picar a cebola e o alho para temperar a carne previamente lavada e cortada em pedaços. Deixar a carne no tempero durante 15 minutos.
3. Triturar a palha de mandioca e juntar com a carne, a mancarra em pasta, o sucumbembe, os tomates picados, os mariscos lavados e cortados, sal e cinco copos de água quente. Cozinhar durante uma hora.
4. Verter o molho e a carne em cima do arroz e servir.

ORIGEM DO PRATO
Fula

COZINHEIRO
Nadi Marcelino Soló

RESTAURANTE
SL Eventos

INGREDIENTES

- > 2 copos de arroz integral*
- > 6 copos de água para o arroz e 5 copos para o molho
- > 500 g de perna de frango
- > 50 g de palha de mandioca
- > 250 g de mancarra em pasta
- > 50 g de escalada
- > 50 g de camarões secos
- > 50 g de cuntchurbedja
- > 100 g ostras secas
- > 1 cebola média
- > 3 dentes de alho
- > 3 tomates
- > 2 sucumbembe
- > 2 djagatu

Sal q.b.