

NÓ KUME NÔ ARRUS

RECEITAS COM ARROZ PRODUZIDO NAS BOLANHAS DA GUINÉ-BISSAU



ARRUS DI
GUINÉ
BISSAU

I TA BATI SABI

RECEITAS PARA TODOS OS DIAS

Salada Fria de Arroz Integral com Camarão



MAFALDA DIAS



Financiado pela
União Europeia





RECEITAS PARA TODOS OS DIAS

Dificuldade ●●●●●  30 Minutos

 4 Pessoas

* VARIEDADE DE ARROZ DE MANGAL: ARRUS DI TARRAFE INTEGRAL

Salada Fria de Arroz Integral com Camarão

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. Fatiar a fruta e os vegetais e colocar numa taça.
3. Cozer o camarão em água e sal. Retirar do lume e descascar o camarão.
4. Dissolva a pasta de mancarra no sumo de lima e de laranja, adicionar sal q.b. e azeite oliveira. Adicionar água se necessário para obter um molho mais líquido.
5. Colocar o arroz numa taça. Adicionar a fruta, os vegetais, o camarão e o molho. Servir frio.

ORIGEM DO PRATO
Portuguesa

COZINHEIRO
Mafalda S. Silva

RESTAURANTE
Pé de Mango (Coqueiros)

INGREDIENTES

- > 2 copos de arroz integral*
- > 6 copos de água para o arroz
- > 400 g de camarão
- > 50 g de castanha de caju tostada
- > 1 manga
- > 1 abacate
- > 1 tomate
- > 1 pepino
- > 100 g de milho cozido
- > Meia cebola grande

Salsa q.b. e sal q.b.

Para o molho:

- > 2 colheres de sopa de mancarra em pasta
- > Sumo de uma lima
- > Sumo de uma laranja
- > 4 colheres de sopa de azeite oliveira

Sal q.b. e água q.b.