

NÓ KUME NÔ ARRUS

RECEITAS COM ARROZ PRODUZIDO NAS BOLANHAS DA GUINÉ-BISSAU



ARRUS DI
GUINÉ
BISSAU

I TA BATI SABI

Siga

RECEITAS PARA TODOS OS DIAS



SUZETE SABINO LOPES



Financiado pela
União Europeia





RECEITAS PARA TODOS OS DIAS

Dificuldade ●●●○○  1 Hora e 40 Minutos

    4 Pessoas

* VARIEDADE DE ARROZ DE MANGAL: ARRUS DI TARRAFE INTEGRAL

Siga

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 e cortar a carne em pequenos pedaços, colocar numa panela com quatro copos de água, sal e salsa picadas. Deixar no lume 25 minutos.
3. Lavar o marisco e cortá-lo. Picar a cebola, o alho e os tomates. Juntar os legumes e marisco à carne. Deixar cozinhar durante 10 minutos.
4. Cortar a candja, adicionar à carne e deixar cozinhar mais 20 minutos.
5. Juntar também o djagatu, os camarões, o sucumbembe e as ostras. Deixar ferver mais 15 minutos.
6. Colocar o óleo de palma na panela e deixar ao lume mais 10 minutos para finalizar.
7. Verter o molho e a carne em cima do arroz e servir.

ORIGEM DO PRATO
Crioula

COZINHEIRO
Suzete Sabino Lopes

RESTAURANTE
SL Eventos

INGREDIENTES

- > 2 copos de arroz integral*
- > 6 copos de água para o arroz e 4 copos de água para o molho
- > 500 g d carne de vaca
- > 250 ml (+/- 25 colheres de sopa)de óleo de palma
- > 20 candjas (quiabos)
- > 80 g de gandim
- > 80 g de ostras secas
- > 50 g de camarões secos
- > 50 g de escalada
- > 2 cebolas médias
- > 5 dentes de alho
- > 4 tomates
- > 1 djagatu
- > 1 sucumbembe

Salsa q.b. e sal q.b.