

ARROZ DE LULAS "MALANDRINHO"



CONFEÇÃO

1. Picar a cebola e o alho com a lâmina ultrablade na V. 12, 15 segs.

2. Trocar a lâmina pelo acessório misturador, juntar o azeite e seleccionar Slow Cook P1, 5 min.

3. Adicionar o tomate previamente picado, a polpa de tomate, o vinho, a malagueta, a folha de louro, o raminho de salsa, o sal, a pimenta e um pouquinho de água (100ml). Por fom, juntar as lulas previamente cortadas em tirinhas.

4. Seleccionar o programa Slow Cook P2, 95°, 10 min.

5. Abrir a tampa e adicionar a água a ferver, o arroz e no mesmo programa, seleccionar mais 15 min.

6. No fim retificar os temperos e servir de imediato o arroz polvilhado com coentros frescos.

INGREDIENTES

- 1,2KG DE LULAS (MAIS OU MENOS 600GR DEPOIS DE LIMPAS)
- 1 CEBOLA MÉDIA
- 2 DENTES DE ALHO
- AZEITE Q.B.
- 1 TOMATE
- 5 C. SOPA POLPA DE TOMATE
- 50 ML DE VINHO VERDE BRANCO
- 1 MALAGUETA
- 1 FOLHA DE LOURO
- 1 RAMINHO DE SALSA
- SAL E PIMENTA Q.B.
- COENTROS Q.B.
- 250 GR ARROZ VAPORIZADO
- 1,2 LT ÁGUA QUENTE