

ARROZ DO MAR



CONFEÇÃO

1. Picar a cebola e os dentes de alho carregando no turbo até ao tamanho pretendido. Juntar azeite, louro e trocar para o acessório misturador, programar P1 slow cook. Um minuto antes de acabar juntar a polpa de tomate pelo orifício da tampa. No fim do programa juntar o arroz as lulas o camarão e a pescada, temperar com sal, pimenta moída e ervas finas a gosto. Colocar água q.b. para que o molho não fique muito liquido e programar manualmente vel.1, 115º durante 20 min. Quando acabar o programa deixar a panela fechada por cerca de 3 minutos para apurar.

INGREDIENTES

- 1 CEBOLA
- 2 DENTES DE ALHO
- 2 FOLHAS DE LOURO
- AZEITE Q.B.
- 200ML DE POLPA DE TOMATE
- 2 COPOS DE ARROZ
- ARGOLAS DE LULAS CONGELADAS
- 3 LOMBOS DE PESCADA
- MIOLO DE CAMARÃO
- ÁGUA FERVIDA NO JARRO ELÉTRICO
- SAL Q.B.
- PIMENTA Q.B.
- ERVAS FINAS SECAS Q.B