



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 35 minutos

Cozedura: 40 minutos



VERÃO

# ARROZ DE POTA



## PREPARAÇÃO

## INGREDIENTES

800g pota

3 tomates maduros médios

1 cebola média

1 pimento verde

200g arroz agulha

6 dentes de alho

3 c. sopa de azeite

4 c. sopa de coentros picados

1/2 c. café de sal

100ml de vinho branco

água q.b.

pimenta preta moída q.b.

piripiri q.b.

1 limão

Pode substituir o arroz por massinha cotovelo (200g em cubo para 4 pessoas) ou por batata (6 batatas médias cozidas para 4 pessoas).



- 1 Coloque uma panela com água a ferver com 1 dente de alho e ½ cebola. Quando a água estiver a ferver mergulhe a pota três vezes. Coloque a pota a cozinhar durante 30 a 40 minutos.

**Nota:** este processo é importante para que a pota fique mais macia.

- 2 Retire a pota, corte em pequenos pedaços e reserve o caldo de cozedura.
- 3 Num tacho coloque o azeite, ½ cebola, 5 dentes de alho, o pimento e os tomates, tudo picado, e deixe cozinhar em lume brando durante 5 minutos. Refresque com o vinho branco. Junte a pota em pedaços e envolva durante 2 minutos.
- 4 Adicione o arroz agulha, envolva, e adicione depois o caldo de cozedura da pota e sal para cozer o arroz. Deixe cozinhar por uns 15 minutos e desligue o lume.
- 5 Adicione pimenta e piripiri a gosto e no final junte os coentros picados e o sumo de 1 limão.
- 6 Sirva com uma salada de legumes.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
427	36g	11g ●	2g ●	45g	5g ●	4g	1,9g ●

Por dose/pessoa (430g)