

Receita do Mês

Arroz de tamboril

Rendimento: 4 porções



Ingredientes

- 300g de tamboril congelado em cubos
- 200 g de arroz
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 tomate maduro ou polpa de tomate
- 1 colh. de chá rasa de massa de pimentão (opcional)
- 1 cebola
- 3 dentes de alho picado
- 1 dl vinho branco
- Salsa e coentros
- Não adicione sal caso utilize a massa pimentão

Preparação:

- 1 Colocar num tacho a cebola picada, o alho picado, o tomate, o vinho, a salsa e o azeite. Deixar estufar.
- 2 Adicionar o tamboril sem descongelar (passar apenas por água previamente), juntar água e deixar levantar fervura.
- 3 Adicionar o arroz e deixar cozer.
- 4 No fim da cozedura do arroz adicione os coentros picados
- 5 Sirva com salada de alface, rúcula e tomate



Curiosidade...

Sabia que o tamboril é pobre em gordura saturada e sódio? É uma excelente fonte de proteína de alto valor biológico, fósforo e selénio. É também rico em niacina (vitamina B3), vitamina B6, Vitamina B12 e Potássio.