



Arroz de Peixe com Cenoura e Ervilhas

arroz de peixe com cenoura e ervilhas

45 min | ★★ | Arroz

para 4 pessoas
ingredientes

500 g de red fish
congelado

Água

Sal qb

3 colheres de sopa de
Becel Cozinha

2 dentes de alho

1 cebola

1 folha de louro

2 cenouras

250 g de ervilhas
congeladas

250 g de arroz agulha

0,5 Limão

Tomilho limão

modo de preparação (para 4 porções)

para arroz de peixe com cenoura e ervilhas

1. Coloque o red fish num tacho, cubra com água e tempere com sal. Leve a cozer sobre lume moderado.
2. Deite a Becel Cozinha noutro tacho, junte o alho e a cebola, picados e a folha de louro e deixe cozinhar sobre lume moderado enquanto pela as cenouras e as corta em pedaços pequenos.
3. Deite a cenoura e as ervilhas no tacho, salpique com um pouco de sal, tape e deixe cozinhar durante cerca de 5 minutos. Coe a água da cozedura do peixe, meça 5 dl e deite sobre os legumes. Quando retomar fervura introduza o arroz, mexa e volte a tapar. Deixe cozinhar durante cerca de 15 minutos. Entretanto limpe o peixe de pele e espinhas e desfaça-o em lascas grandes.
4. Quando o arroz estiver cozido, junte-lhe as lascas de peixe, regue com o sumo de limão e salpique com folhinhas de tomilho. Mexa delicadamente e sirva.

Saboroso!