



FESTIVAL  
Arroz  
Carolino  
das Lezírias Ribatejanas

DENTRO  
DLPORTAS

MUNICÍPIO DE BENAVENTE

# CAROLINO

## CREMOSO DE ABÓBORA, ESPECIARIAS E CARNE ESTUFADA

4px

### Ingredientes:

Arroz Carolino das Lezírias  
Ribatejanas 0,4kg

Azeite q.b.

Sal q.b.

Pimenta preta q.b.

Abóbora descascada 0,1kg

Açafrão q.b.

Manteiga q.b.

Leite de coco 0,1lt

Vitela para estufar 0,5kg

Tomate fresco 2 und

Coentros 0,03kg

Cebola 4 und

Alho 6 dentes

Vinho tinto 0,2lt

Cenoura 0,4kg

Alho francês 0,2kg

Aipo 0,2kg

### Preparação:

Cortar alho francês, aipo, cebola e cenoura grosseiramente. Refogar os legumes em um tacho com azeite e quando estiverem bem dourados, adicionar água e deixar cozinhar cerca de 30 minutos em lume brando.

Para o puré de abóbora deve-se cortar a abóbora em cubos pequenos, refogar em manteiga e adicionar água até cobrir. Deixar cozinhar até a abóbora estar cozida, escorrer bem e triturar até ao ponto de puré.

Para a carne estufada deve-se cortar a carne aos cubos, refogar em azeite até secar a carne, juntar cebola, alho picado, cenoura ralada e coentros picados. Juntar vinho tinto, polpa de tomate, água e temperos, e deixar cozinhar em lume brando até a carne estiver a desfiar.

Para o arroz, refogar uma cebola picada em azeite, adicionar o arroz e refrescar com vinho branco, juntar o açafrão e o caldo aos poucos e cozinhar em lume brando sempre a mexer até o arroz estar "al dente". Finalizar o arroz com o puré de abóbora, manteiga e retificar temperos. Mexer bem com o lume desligado. Servir o arroz com a carne por cima.