

CAROLINO

NA PAELLA DO MERCADO DE SANTO ESTÊVÃO

FESTIVAL

Arroz
Carolino
das Lezírias Ribatejanas

DENTRO
DAS PORTAS

MUNICÍPIO DE BENAVENTE

Ingredientes:

1 Cabeça de alhos

2 Cebola (150g)

1 /2 pé de alho francês (120g)

1 pimento verde, amarelo, vermelho

1 mão de feijão verde (120 g)

3 Tomates de caxo ou da caixa

2 Cenouras (200g)

2 pés de cheiros salsa,
coentros, hortelã, outro

2 folhas de louro

1 Chouriço, 1 farinheira, 1 Cacholeira

1 Bife de peru tiras (200g)

1 Frango desossado carne em
pequenos pedaços + carcaça

2 tiras de entremeada em tirinhas

Duas mãos cheias de lulas em argolas

1 dúzia de camarões (400g)

1 dúzia de mexilhão ou ameijoas (200g)

Algum lagostim dos campos de arroz

1 queijo meio curado para ralar ou lascar

2 dz de azeitonas para decoar

150 ml de azeite

Sal e especiarias como caril, corcuma, pimenta,

Vinho MARUFA seja Branco ou

o Rosé da pequena Alice

E o Dom Carolino - meio pacote (+ 5/600g)

Preparação:

Coloquemos numa panela com água a carcaça /ossos do frango uma cebola e tudo o que não queiramos aproveitar como a rama do alho francês, casca da cebola e dos alhos, uns pés de ervas frescas e os chouriços, tudo a ferver. Os chouriços que se tiram ao fim de uns 8/10 minutos e reservam-se.

Na Paella coloquemos o azeite, e as carnes começando pela entremeada depois frango e peru para corarem quando estiverem retiramos e colocamos a cebola picada, o alho e o alho francês para refogar. Juntemos as carnes, refrescamos com um pouco de vinho. Entretanto cortamos a cenoura e o feijão nuns cubos ou tiras, 2 tomates cubos, uns pedaços de pimentos (que reservamos umas tiras para depois decorar). Colocamos agora o caldo cerca de 1,5 /2 Litros, temperamos com as especiarias, o sal e deixamos ferver e provamos. Quando estiver no ponto espalhamos o arroz e deixamos levantar fervura. Colocamos as argolas das lulas, os camarões e restantes peixes ou mariscos.

Decoramos com as tiras de pimentos o tomate em gomos as ervas de cheiro, os enchidos em rodela e mais o que haja por perto para enriquecer.

E em lume baixo tapamos com um papel prata cerca de 12 minutos para que possa suar e desta forma haver uma harmonização entre todos os ingredientes. Destapar com cuidado para não se queimar e colocar umas lascas de queijo meio curado e umas azeitonas aqui e ali. Provar se estiver bom, está na hora de servir e...

DIVIRTA-SE BOM APETITE!!



BOM
SUCESSO

CHEF EDUARDO DUARTE