

É uma receita incontornável do receituário tradicional algarvio.
Com a frescura dos seus ingredientes, conquista o palato dos mais exigentes.

Arroz de lingueirão

4 doses | 60 min preparação | sem glúten

INGREDIENTES

1,2 kg lingueirão
150 ml vinho branco
600 g arroz carolino
2 dentes de alho
2 tomates maduros
1 cebola média/grande
1 folha de louro
Meio pimento vermelho
Água q.b.
Azeite q.b.
Coentros frescos q.b.
Pimenta q.b.
Malagueta q.b.
Polpa de tomate q.b.
Sal q.b.

PREPARAÇÃO

Coloque o lingueirão de molho, em água e sal, durante cerca de duas horas para ficar limpo de areia.

Lave o lingueirão e, numa panela, coloque água (numa quantidade que seja aproximadamente o triplo do volume do arroz) e aguarde até que comece a ferver. Adicione o lingueirão, tempere com um pouco de sal, tape e deixe cozinhar por 2 ou 3 minutos até os lingueirões abrirem.

Retire os lingueirões para um prato e reserve. Coe o caldo. Quando os lingueirões estiverem frios, retire-os das cascas, deixando alguns com casca e/ou inteiros para decoração.

Num tacho, coloque um fio de azeite, adicione a cebola, o alho picado e a folha de louro. Deixe refogar.

Corte o pimento e o tomate em cubos pequenos e adicione ao refogado, assim como a malagueta picada e um pouco de sal.

Refresque com o vinho branco e deixe cozinhar um pouco para que o álcool evapore. De seguida, adicione o arroz, mexa bem e deixe fritar um pouco. Acrescente o caldo da cozedura do lingueirão e, se necessário, uma a duas chávenas de água. Deixe cozinhar, durante cerca de 15 minutos, até ficar “malandrinho” (significa que o arroz deve ficar com um caldo abundante), tendo o cuidado de adicionar água, se necessário.

Corte o miolo do lingueirão e envolva no arroz, retifique os temperos e polvilhe com coentros picados. No momento de servir, decore com os lingueirões com casca e polvilhe com mais um pouco de coentros picados.

