

Na cozinha 24/02/2016 | 06h01

Prepare arroz da juventude

A receita é fácil e rápida, ideal para o almoço ou jantar

Compartilhar    



Pioneiro

Uma receita fácil e rápida, o arroz da juventude é ideal para o almoço ou jantar. A dica é da marca [Tio João](#).

[Confira outras receitas do Na Cozinha](#)

Ingredientes

- 1 colher de sopa de óleo
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 1 xícara de chá de arroz 7 grãos integral + passas de uva
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 xícara de chá de castanhas-do-pará picadas
- folhas de 2 ramos de alecrim picadas
- 1 embalagem de iogurte natural
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal pimenta-do-reino
- Sal

Modo de preparo

1. Aqueça o óleo e refogue a cebola, o alho e o arroz, em fogo médio, durante 2 minutos. Tempere com sal e junte 3 xícaras (chá) de água quente (600 ml). Abaix o fogo e cozinhe, com a panela semitampada, durante 25 minutos, ou até a água do arroz secar.
2. Em uma frigideira, aqueça a manteiga e frite as castanhas-do-pará em fogo baixo, mexendo sempre, até ficarem levemente douradas. Acrescente o arroz já cozido na frigideira junto com o alecrim e misture bem.
3. À parte, misture o iogurte com o azeite e tempere com sal e pimenta.
4. Sirva o arroz em seguida regado com esse molho e acompanhado de salada.