

Título: Arroz arrumadinho para o fim de semana

Veículo: Universo de Rose

Cidade: Nacional

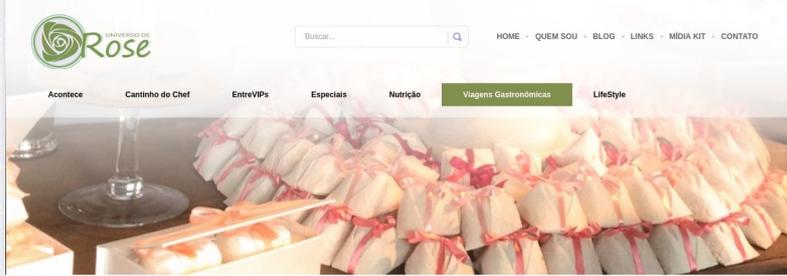
Página: Web

Cm2: 2396.03

Mídia: Web

Data: 15/07/2018

Jornalista: Redação



Arroz arrumadinho para o fim de semana

Julho 15 Escrito por Rosângela Cianci Publicado em Viagens Gastronômicas tamanho da fonte - + Imprimir E-mail

O fim de semana chegou! Que tal inovar com uma receitinha bem brasileira e trivial só que - mais "arrumadinha"? Sim, trata-se do "Arroz Arrumadinho", uma refeição completa com carboidrato, proteínas, vitaminas, vegetais. Caso você ame salada assim como eu, faça um mix de folhas verdes, alface roxa, rúcula, cenoura crua ralada, uma fruta tipo: morangos e/ou carambola e/ou manga e/ou abacaxi e/ou mexerica... para acompanhar, e tá tudo certo. Ele rende de 04 a 06 porções e o tempo de preparo leva 30 minutos. A sugestão é do Arroz **Tio João** que está sempre inovando e surpreendendo nosso paladar. Papel e caneta na mão, avental e já pra cozinhar!!

Tutu de Feijão:

Ingredientes:
1 colher (sopa) de óleo
½ xícara (chá) de bacon em cubinhos
1 cebola picadinha
1 pimenta dedo-de-moça sem sementes picadinha
200 g de linguiça defumada em cubinhos
3 xícaras (chá) de feijão cozido com o caldo
1 xícara (chá) de farinha de mandioca flocada
3 ramos de cheiro verde picados



Arroz:
3 colheres (sopa) de óleo
2 dentes de alho picados
2 xícaras (chá) de Arroz **Tio João** 100% Grãos Nobres
Sal

Carne Seca:
2 colheres (sopa) de óleo
1 cebola picadinha
2 dentes de alho picados
500 g de carne seca desalgada, cozida e desfiada
1 tomate sem sementes em cubinhos
2 ramos de cheiro verde picados
Sal e pimenta-do-reino moída na hora

Modo de preparo:
Comece pelo tutu: frite o bacon no óleo, junte a cebola, a pimenta, a linguiça e o feijão, refogando por 8 minutos. Adicione a farinha de mandioca e misture até formar uma pasta. Se necessário, adicione mais caldo de feijão para dar o ponto. Finalize com o cheiro verde.

Em seguida prepare o arroz: no óleo aquecido, doure o alho e refogue o arroz. Adicione 4 xícaras (chá) de água fervente, tempere com sal e cozinhe em fogo alto até a água ferver. Abaixar o fogo, deixe a panela semi tampada e cozinhe até a água secar (cerca de 10 minutos). Apague o fogo, tampe a panela e deixe o arroz descansar por 15 minutos.

Enquanto isso, prepare a carne seca: em fogo algo, aqueça o óleo e refogue a cebola junto com o alho. Acrescente a carne seca, o tomate e cozinhe por 5 minutos. Tempere com sal, pimenta e finalize com o cheiro verde.

Montagem: sobre o prato em que for servir, coloque um aro 10 cm de diâmetro. Arrume uma camada do tutu, uma de arroz e, por último a de carne seca. Retire o aro e sirva com vinagrete e couve refogada.

Dica: para preparar a carne seca, deixe de molho de um dia para o outro dentro da geladeira trocando de água a cada 3 horas. Cozinhe em 2 litros de água em panela de pressão por 20 minutos ou até que fique macia. Escorra e desfie.



Select Language



Arquitete seu sonho

PROJETOS
REFORMAS
ANISTIA
DESDOBROS

Tel.: (11) 5044-5246 | Cel.: (11) 93207-0783



A-MONTANO
Soluções criativas
online . offline



Universo de Rose
Seja mais saudável e feliz
O portal para todos os
amantes da gastronomia e lifestyle.

Curta Página

Seja o primeiro de seus amigos a curtir isso.