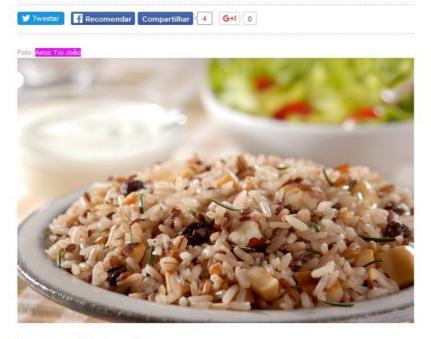


Gastronomia

Como preparar um arroz da juventude

Receita preparada pelo Arroz Tio João

Publicada em 23/02/2016 10:30:15



Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 30 minutos

Ingredientes

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

Modo de preparo

- -- 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). Abaixe o fogo e cozinhe, com a panela semitampada, durante 25 minutos, ou até a água do arroz secar.
- -- 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.
- -- À parte, misture o iogurte com o azeite e tempere com sal e pimenta.
- -- Sirva o arroz em seguida regado com esse molho e acompanhado de salada.