

Gastronomia

Como preparar um arroz da juventude

Receita preparada pelo Arroz Tio João

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



Tweeter



Recomendar

Compartilhar

4



G+1

0

Foto: Arroz Tio João

**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). Abaix 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.