



COMIDA e RECEITAS

[Receitas](#)[Dicas](#)[Especiais](#)[Glossário](#)[Matérias](#)

[Receitas](#) ▶ [Arroz](#) ▶ Arroz 7 cereais com castanha e abóbora

Receita de Arroz 7 cereais com castanha e abóbora

Avaliação: ☆☆☆☆☆ / 0 votos

Pior ☐ ☐ ☐ ☐ ☒ Melhor

[Avaliar](#)

Por: Arroz Tio João



Ingredientes

- 80g de abóbora pescoço
- 16 tomates cereja higienizados (180 g)
- Sal a gosto
- 2 dentes de alho picados (5 g)
- 1/2 xícara (chá) de azeite (100 ml)
- 1/2 xícara (chá) de castanha-do-Pará (50 g)
- 1/2 xícara (chá) de castanha-de-caju (60 g)
- 1/2 xícara (chá) de avelãs (50 g)
- 2 xícaras (chá) de Tio João 7 Grãos Integrais com Quinoa (300 g)
- 1/2 cebola picada (90 g)
- 10 folhas manjeriço lavadas e higienizadas
- Pimenta-do-reino moída na hora
- 1 colher (sopa) vinagre balsâmico (10 ml)
- 12 folhas de rúcula lavadas e higienizadas

Modo de preparo

- Fatie a abóbora em lâminas finas.
- Reserve.
- Corte os tomates em 4 partes, tempere-os com sal, metade do alho e 2 colheres (sopa) do azeite e reserve.
- Toste as castanhas e as avelãs em forno, preaquecido, a 200°C por 5 minutos e pique-as grosseiramente.
- Cozinhe o arroz em 5 xícaras (chá) de água e sal, em panela semitampada, por 30 minutos ou até a água secar.
- Em outra panela, aqueça 2 colheres (sopa) de azeite e refogue o alho restante.
- Acrescente a cebola e refogue até dourar.
- Junte o arroz, as castanhas, as avelãs e o manjeriço.
- Tempere com sal e pimenta-do-reino.
- Em uma tigela, bata o vinagre balsâmico com sal e o azeite restante com um batedor de arame ou garfo até emulsionar e ficar homogêneo.
- Reserve
- Forre o fundo de um prato com as fatias de abóbora, decore com folhas de rúcula e tomatinhos e monte no meio o arroz.
- Tempere as folhas e a abóbora com o molho de vinagre balsâmico e sirva em seguida.

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 30 minutos