

**Título:** Arroz integral orgânico com lentilhas e cebolas  
**Veículo:** Revista News  
**Cidade:** Aceguá

**Página:** Web  
**Cm2:** 960

**Mídia:** Web  
**Data:** 18/02/2018  
**Jornalista:** Revista News

© 20 de Fevereiro de 2018



Anúncio fecha

Denunciar este anúncio

Home | Gastronomia | ARROZ INTEGRAL ORGÂNICO COM LENTILHAS E CEBOLAS

Gastronomia

## ARROZ INTEGRAL ORGÂNICO COM LENTILHAS E CEBOLAS

2018-02-18

Compartilhar [Facebook](#) [Twitter](#) [LinkedIn](#) [Compartilhar via e-mail](#)



**Rendimento:** 4 porções

**Tempo de Preparo:** 30 minutos

### Ingredientes

2 xícaras (chá) de óleo  
2 cebolas em cubos médios  
1 xícara (chá) de lentilha  
sal a gosto  
3 folhas de louro  
2 dentes de alho picados  
2 colheres (sopa) de azeite  
2 xícaras (chá) de Arroz **Tio João** Integral Orgânico  
pimenta-do-reino moída na hora

### Modo de Preparo

Aqueça o óleo e frite a cebola em fogo baixo por cerca de 20 minutos ou até dourar. Escorra e reserve. Cozinhe a lentilha em 2 xícaras (chá) de água, sal e as folhas de louro em panela semitampada por 20 minutos ou até a água secar. Reserve.

Refogue o alho no azeite, acrescente o Arroz **Tio João** Integral Orgânico e frite por cerca de 2 minutos. Acrescente 2 1/2 xícaras (chá) de água, abaixe o fogo, e cozinhe com a panela semitampada por 30 minutos ou até a água secar. Junte as lentilhas, a cebola e a pimenta e misture bem.

Coloque em uma travessa e sirva acompanhando carnes e aves.

Sugestão: Josapar

Tags [Arroz Tio João](#) [Arroz Tio João Integral Orgânico](#) [Gastronomia](#) [Josapar](#)