

ARROZ INTEGRAL COM LENTILHA NA PRESSÃO

INGREDIENTES

500g de lentilha
300g de arroz integral
alho
azeite
manjeriço
curry
açafrão da terra
cheiro verde
coentro
cebolinha
1 tempero pronto sabor de alho
sal

MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão, refogue o alho com azeite
Acrescente o arroz integral refogando mais um pouco
Adicione a lentilha, o tempero pronto, curry, açafrão, manjeriço e sal a gosto
Complete com água o suficiente para cobrir o arroz e a lentilha
Depois de levantar fervura, tampe a panela deixando na pressão por 7 minutos
Apague o fogo e deixe sair a pressão naturalmente
Em seguida transfira para um refratário
Junte os temperos verdes

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/12640-arroz-integral-com-lentilha-na-pressao.html>