

ARROZ INTEGRAL COM GRÃO DE BICO, CENOURA E COUVE

INGREDIENTES

1 xícara de arroz integral

1 xícara de grão de bico

1 cenoura média ralada

1/2 embalagem de couve manteiga

5 dentes de alho

1 cubo de caldo de legumes

Óleo

Sal

MODO DE PREPARO

Arroz:

Coloque 4 xícaras de água para ferver, e reserve em seguida.

Frite 2 dentes de alho em óleo quente, depois acrescente 1 cenoura média ralada e deixe refogar até criar um caldo laranja.

Acrescente 1 cubo de caldo de legumes e refogue junto com o alho e a cenoura.

Coloque a água fervendo e, em seguida, a xícara de arroz.

Misture e deixe cozinar por aproximadamente 25 minutos até o arroz ficar seco e soltinho, e reserve.

Grão de bico:

Coloque 4 xícaras de água numa panela de pressão.

Em seguida, acrescente 1 xícara de grão de bico e 1 dente de alho, e deixe ferver por 25 minutos após pegar pressão.

Retire o grão de bico e tire a casca, reservando em seguida.

Couve manteiga:

Corte as couves, já cortadas fininhas, em pedaços ainda menores.

Em uma panela, refogue-as com óleo e 2 dentes de alho picados, e reserve.

Montagem:

Misture o arroz pronto com cenoura ao grão de bico cozido e a couve refogada, e pronto!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17410-arroz-integral-com-grao-de-bico-cenoura-e-couve.html>