

# ARROZ CARRETEIRO LIGHT DA BIA

## INGREDIENTES

3 xícaras de arroz integral  
400 g de carne seca desfiada (tire as gordurinhas)  
1 bandeja de cogumelo shitaki  
2 tampinhas de saquê licoroso  
1 colher (café) de shoyu  
1 pacote de seleta de legumes congelado  
1/2 cebola picadinha  
2 dentes de alho picadinho  
1 tomate vermelho picadinho  
1 colher (café) de colorau  
azeite  
sal

## MODO DE PREPARO

### CARNE SECA:

Carne seca: Afervente a carne seca já picada em pedaços umas 3 vezes no mínimo e depois cozinhe-a na pressão, por uns 20 minutos.

Desfie e separe as gordurinhas ou você já encontra em alguns mercados ela já desfiada, dessalgada e sem gordura, pronta para uso.

### SHITAKI:

Shitaki: Tire os cabinhos do shitaki, corte ao meio e depois em pedaços menores, fatias não tão finas.

Em uma panela (eu uso uma antiaderente, aquelas de cerâmica), frite o alho e a cebola sem nenhuma gota de óleo.

Caso não tenha a panela antiaderente, coloque apenas um fio de azeite, frite o alho, junte a cebola, coloque o colorau.

Mexa bem e coloque o shitaki, frite bem e acrescente nele o saquê e o shoyu, dê mais uma fritadinha em tudo.

Depois coloque a carne seca, mexa tudo muito bem, coloque o tomate e logo em seguida a seleta de legumes, confira se a seleta já ficou totalmente descongelada.

Acrescente o arroz, a água e confira o sal, deixe cozinhar como arroz de costume, lembrando que o arroz integral demora mais para cozinhar do que o normal.

Confira se está bem cozido, caso precise coloque água aos poucos.

Está pronto, bom apetite!

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19996-arroz-carreteiro-light-da-bia.html>