

## PRATO TROPICAL

### INGREDIENTES

1 e 1/2 xícara de arroz integral/branco

1 cebola roxa média cortada em rodelas

azeite de oliva

sal a gosto

4 colheres (sopa) de castanha de caju torrada sem sal (picadinha/triturada)

1/2 xícara de abobrinha cozida (no vapor, sem sementes) picadinha

alho frito a gosto (comprado pronto)

gergelim preto a gosto

1 xícara de acelga cortada em tiras

1/2 xícara de maga cortado em cubinhos

ovo frito na manteiga

1/2 xícara de queijo coalho cortado em cubinhos

### MODO DE PREPARO

#### ARROZ:

Arroz: Refogue as rodelas de cebola no azeite de oliva.

Em seguida, acrescente o arroz, refogue.

Despeje 4 xícaras de água com sal, fervendo.

Fogo médio, tampe a panela por 20 minutos.

Verifique o cozimento até atingir o ponto al dente, ainda meio molhadinho.

Para secar, deixe a panela meio tampada após os 20 minutos, até atingir o ponto desejado.

Arroz pronto, acrescente a abobrinha, as castanhas, o queijo coalho e o alho frito.

Misture tudo delicadamente, unte com manteiga uma forminha quadrada, coloque o arroz aos pouquinhos.

Desenforme direto no prato.

#### SALADA:

Salada: Misture a acelga, com a manga, acrescente um fio de azeite e gotas de limão (pimenta-do-reino opcional).

Unte uma frigideira antiaderente com manteiga.

Em uma frigideira, acrescente o ovo e uma pintada de sal.

Mantenha no fogo alto por 1 minuto, em seguida, fogo médio por 1 minuto.

Por último, desligue o fogo e tampe a frigideira, deixe descansar por 2 minutos.

Finalizado, monte o prato.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrápidas.com.br/receita/23607-prato-tropical.html>