

# PRATO TROPICAL

## INGREDIENTES

1 e 1/2 xícara de arroz integral/branco  
1 cebola roxa média cortada em rodela  
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 rodela 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://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23607-prato-tropical.html>