

## ARROZ DE COUVE

### INGREDIENTES

500 g de arroz integral cozido

2 dentes de alho picados

3 colheres de azeite extra virgem

2 maços de couve-manteiga

1 litro de água fervente

sal a gosto

### MODO DE PREPARO

Lavar a couve e tirar o excesso dos talos.

Bater no liquidificador as folhas de couve com 200 ml da água que foi fervida, escorra e reserve.

Em uma panela, frite o alho com o azeite.

Junte a couve batida e refogue.

Misture o arroz cozido com o refogado da couve.

Sirva ainda quente.

Com os talos da couve, pode ser preparada uma farofa de talos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27331-arroz-de-couve.html>