

# ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL

## INGREDIENTES

- 1 pacote de charque ou 500 g carne de sol
- 1/2 cebola picada
- 3 dentes de alhos amassados
- 1 cenoura pequena ralada
- 1 tomate pequeno cortado em cubos
- 3 xícaras de arroz integral
- 6 xícaras de água fervente
- 2 colheres de óleo de girassol (ou azeite)

## MODO DE PREPARO

Corte em cubinhos o charque e ferva, até dessalgar.

Se precisar, troque a água e repita o processo.

Em uma panela de pressão, coloque a carne já dessalgada para fritar.

Deixe fritar bem, mas em pouco óleo.

Acrescente o alho e a cebola, deixe refogar e acrescente a cenoura e o tomate.

Acrescente as xícaras de arroz e mexa, para fritar um pouco com a carne e misturar os temperos.

Coloque a água fervente, cobrindo totalmente o arroz.

Tampe a panela e quando começar a "chiar", conte 10 minutos em fogo alto e 5 minutos em fogo baixo.

Desligue, tire a pressão e é só servir.

Se preferir, pode acrescentar bacon e calabresa bem picadinho para fritar com a carne.

Só precisa retirar o excesso de óleo.

Pode servir acompanhando salada verde e farofa.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27356-arroz-carreteiro-integral.html>