

ARROZ DE PIRARUCU LIGHT

INGREDIENTES

400 g de pirarucu seco dessalgado
1 xícara de arroz integral cozido e temperado a gosto
1 dente de alho
1 cebola
1/2 pimentão
1 tomate sem pele e sem semente
1 colher de sopa de azeite
1/2 xícara de molho de tomate
1 batata pequena
1 cenoura pequena
ervilhas a gosto
cheiro-verde a gosto
banana frita (pra decorar) opcional
azeitonas opcional

MODO DE PREPARO

Numa panela, coloque o azeite, cebola, alho, pimentão e tomate para refogar.

Acrescente o pirarucu desfiado, o molho de tomate e o cheiro-verde.

Deixe apurar o sabor por 15 minutos e reserve.

Cozinhe a batata, cenoura em cubos e a ervilha na água com sal e reserve.

Numa travessa, misture o pirarucu, os legumes cozidos e o arroz cozido.

Decore com banana frita e azeitonas, se desejar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27777-arroz-de-pirarucu-light.html>