

# ARROZ INTEGRAL DE FORNO (8 GRÃOS)

## INGREDIENTES

### PARA O COZIMENTO DO ARROZ:

Para o cozimento do Arroz:2 xícaras de arroz integral 8 grãos

4 copos grandes de água

1 pitada de sal

### DEMAIS INGREDIENTES:

Demais ingredientes:2 dentes de alho picado

1 cebola média picada

1 tomate com pele e semente picado

1/2 pimentão picado

1/2 lata de ervilhas devidamente lavado e escorrido

1/2 lata de milho também lavado e escorrido

5 vagens picadas

1/2 cenoura ralada ou picada (como preferir)

200 g de requeijão cremoso

1 caixa de creme de leite sem soro

100 g de mussarela cortada em pedaços pequenos

50 g de queijo parmesão ralado

2 colheres de sopa de azeite

1 xícara de água

cheiro verde a gosto

sal

orégano

## MODO DE PREPARO

Escolha, lave e cozinhe o arroz 8 grãos em panela de pressão com a água e sal por aproximadamente 25 minutos em fogo baixo, reserve.

Em outra panela grande coloque o azeite, o alho e a cebola e deixe dourar.

Acrescente o pimentão, o tomate, as vagens, a cenoura, o milho, a ervilha, acrescente a água e mexa todos os ingredientes.

Tampe a panela e deixe cozinhar até que evapore toda a água cuidando para que não grude no fundo da panela.

Após a evaporação da água, acrescente o arroz cozido e o sal a gosto e misture todos os ingredientes.

Desligue o fogo e acrescente o creme de leite e cheiro verde até misturar bem.

Despeje em uma forma, espalhe o requeijão em cima, coloque a mussarela cortada em pequenos pedaços e finalize espalhando o parmesão e orégano a gosto. Leve ao forno baixo até que derreta a mussarela.

Bom Apetite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/34227-arroz-integral-de-forno-8-graos.html>