

Pratos Principais | Pratos de Arroz

Arroz Árabe

25 min. | Fácil | Económico | 8 doses

Ingredientes

1 cebola
1 dente de alho
200 g de arroz basmati
50 g de pinhões
1 c. de chá de sal
800 g de água
100 g de sultanas

Informação nutricional

Energia	166,5 kcal	8%*
Proteínas	4,7 g	9%*
Lípidos	3,9 g	6%*
Hidratos de Carbono	28,5 g	11%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Coloque no copo a cebola, o alho, o azeite e pique 5 seg/vel
2. De seguida refogue 5 min/Varoma/vel
3. Adicione o arroz, os pinhões, o sal e refogue mais 3 min/100ºC/vel.
4. Retire e coloque o arroz no cesto. Reserve.
5. Coloque no copo a água, o cesto com o arroz e programe 17 min/100ºC/vel
6. Adicione as sultanas e envolva bem com a ajuda da espátula. Espere uns minutos antes de retirar.

7 Retire o cesto com a ajuda da espátula e coloque o arroz numa travessa.