



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/100°C/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/100°C/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.