

SALADA DE ARROZ SELVAGEM COM ERVILHAS E PINHÕES



Acompanhamentos



33 MIN



FÁCIL



4 PESSOAS



YÄMMI 1

Ingredientes

- 1 cebola pequena
- 1 dente de alho
- 30 g de azeite
- 100 g de ervilhas congeladas
- 250 g de arroz selvagem
- 800 ml de água
- 100 g de milho doce
- 50 g de pinhões
- Sal q.b.

Preparação

- 1º** Coloque a cebola, o dente de alho e o azeite no copo e pique durante 7 segundos na velocidade 5. Com a ajuda da espátula, baixe os resíduos das paredes do copo e programe 5 minutos, velocidade 1 na temperatura máxima (ST).
- 2º** Retire o preparado do recipiente e troque a lâmina de corte pela lâmina de mistura. Recoloque o preparado no copo, junte as ervilhas, tempere com sal a gosto e programe 5 minutos, velocidade 1 a 100 °C.
- 3º** Retire o preparado do copo e coloque o arroz no cesto de cozinhar.
- 4º** Sem lavar o copo, deite a água e insira o cesto com o arroz. Se necessário, junte um pouco de sal. Verta por cima o refogado com as ervilhas e programe 22 minutos, na velocidade 3 a 100°. A meio do tempo, mexa o arroz com a espátula.
- 5º** Retire o arroz do cesto e disponha-o num recipiente, deixando arrefecer completamente.
- 6º** Acrescente o milho e os pinhões ligeiramente tostados no forno e envolva-os no arroz.
- 7º** Nota: O tempo de cozedura do arroz pode variar consoante a qualidade do mesmo e a preferência de cada um. Se preferir, programe mais uns minutos à mesma velocidade e temperatura.
- 8º** Sabia que... Os pinhões são ricos em cálcio, ferro, magnésio, zinco e fibras. Ajudam a controlar a diabetes, colesterol e a prevenir doenças cardíacas. Também são úteis no tratamento da osteoporose e descalcificação.