

Arroz com grão de bico

Ingredientes

ou	ou
1 concha média cheia de arroz integral cru (117 g)	1 unidade média de cebola (70 g)
ou	ou
1 xícara de chá de grão-de-bico, semente madura, lata (240 g)	50 gramas de alho (2 unid)
ou	
100 gramas de tomate (1 unidade)	

Método de preparo

- 1
Temperos a gosto **Dica: - 1 colher sopa azeite de oliva -1 colher chá açafraão -2/3 colher chá páprica defumada -tomilho (ou manjericão) e sal a gosto
- 2
Refogar a cebola no azeite de oliva por cerca de 5 minutos.
- 3
Adicionar o alho picado e refogar por mais 3 minutos.
- 4
Acrescentar o tomate picado em pedaços pequenos e ir mexendo por 3 minutos.
- 5
Ajustar de sal e adicionar o açafraão e páprica
- 6
Ajustar de sal e adicionar o açafraão e páprica. Adicionar o arroz e a água. Mexa até incorporar e ajuste de sal. Cozinhar até reduzir o líquido.
- 7
Quando estiver na metade, adicione o grão-de-bico.