

# "Mara"vilhas da Cozinha

Por: Mara Camargo

# Sumário

## \* Acompanhamento

- Arroz/Feijão
- Batata
- Farofa
- Ovo
- Patês

## \* Aves

- Frango/Galinha
- Pato/Marreco
- Peru/Codorna

## \* Bebidas

- Caipirinha/Caipiroska/Caipisaquê
- Capuccino
- Chocolate/Milk Shake
- Drinks e Coquetéis Alcoólicos
- Drinks e Coquetéis Não Alcoólicos
- Sucos

## \* Bolachas/Biscoitos

- Cookies

## \* Bolos/Tortas

- Torta Doce
- Torta Salgada

## \* Carnes

- Carneiro
- Bovino
- Exóticas
- Porco

# Sumário

## \* Entradas

- Petiscos

## \* Massas

- Crepes/Pastel
- Lasanhas/Nhoques
- Macarrão
- Panquecas/Canelone
- Pizzas/Calzones

## \* Molhos/Cremes

- Purês
- Suflês
- Vinagrete

## \* Pães/Salgados

- Salgados Fritos
- Salgados Assados
- Sanduíches

## \* Peixes/Frutos do Mar

- Bacalhau
- Camarão
- Lagosta/Lagostim
- Ostras/Mariscos
- Polvo/Lula
- Salmão
- Siri/Caranguejo

# Sumário

## \* Saladas

- Legumes/Veduras
- Salpicão
- Tabule

## \* Sobremesas

- Doces/Bombons
- Frutas
- Gelatinas
- Mousses
- Pavês
- Pudins/Flans
- Sorvetes

## \* Sopas/Caldos

## \* Temáticos



# Acompanhamentos

## Arroz



## Arroz com Fagales

### Arroz com Nozes e Castanha

**Receita do site:** Guloso e Saudável

**Rende:** 14 porções (100g)

**Tempo de Preparo:** 25 min.

**Grau de Dificuldade:** Fácil

**Comida:** Brasileira

### Ingredientes

- 6 xícaras: Arroz branco cozido;
- 1 xícara: Nozes sem casca;
- 1 xícara: Castanha de caju;
- 2 colheres de sopa: Gergelim branco torrado (Sésamo);
- 2 colheres de sopa: Gergelim preto torrado (Sésamo);
- 3 colheres de sopa: Azeite de oliva;
- 2 unidades: Dente de alho;
- 1 unidade: Ovo;
- 100 gramas: Presunto cozido de peru (Fiambre);
- 100 gramas: Queijo mussarela light.

### Modo de preparo

- Numa panela com azeite adicione os alhos finamente picados, as nozes, as castanhas e o presunto em cubinhos, misture.
- Em seguida, adicione o arroz branco cozido e mexa por 2 minutos.
- Adicione ao arroz a mistura dos gergelins e o queijo cortado em cubinhos, continua a mexer.
- Por último misture bem o ovo batido, mantenha no fogo até cozinhar.

- Monte o arroz numa forma, pressione, desenforme em um prato e decore a seu gosto.

- Agora é só servir o Arroz com Nozes e Castanhas, a acompanhar peixe, frango grelhado com creme de milho, carne, salada de soja.

**Dica:** pode ser feito também com Passas e Amendoas.



## Arroz com Fabales

### Mjadra

**Receita do Site:** Temperaria  
(Vivian Luiz Coco)

**Rende:** 4 porções (100g)

**Tempo de Preparo:** 40 min

**Grau de Dificuldade:** Fácil

**Comida:** Árabe

### Ingredientes

- 1 xícara: Arroz branco tipo agulhinha;
- 1 xícara: Lentilha;
- 1/2 unidade: Cebola picadinha;
- 1 unidade: Cebola pequena cortada em rodelas;
- 3 unidade: Dentes de alho amassados;
- +/- 3 colheres de sopa: Farinha de trigo que baste;
- À gosto: Azeite de oliva;
- À gosto: Sal.

### Modo de preparo

- Primeiro lave bem o arroz e a lentilha (separadamente), como você costuma fazer com o arroz branco de cada dia. Deixe a água escorrer por uns 10 minutos.
- Coloque numa panela a cebola picadinha com uma colher de sopa de azeite. Deixe refogar em fogo médio, até que fique transparente. Junte o alho amassado e deixe refogar até ficar bem dourado.
- Junte a lentilha já lavada e escorrida, deixe refogar tudo junto por uns 5 minutos em fogo brando, mexendo sempre para não grudar no fundo da sua panela.



- Coloque água fervendo até mais ou menos dois centímetros acima do nível da lentilha. Deixe ferver por uns 10 minutos em fogo médio, até que a lentilha fique quase cozida.
- Agora junte o arroz, coloque o sal à gosto e misture. Coloque mais água fervente, até uns dois centímetros acima do nível do arroz. Baixe o fogo e deixe a panela semi-tampada (como fazemos arroz branco), para que cozinhe.
- Quando a água tiver secado, tampe a panela, desligue o fogo e espere 10-15 minutos, para que o arroz termine de cozinhar e fique mais soltinho.

### **Cebola Frita:**

- Corte as cebolas em meia rodela. Solte todas e passe na farinha de trigo, como se quisesse empaná-las. Esse é o truque para que elas fiquem soltinhas e crocantes, do contrário elas vão aguar e acabar cozinhando.
- Coloque um fiozinho de azeite em uma frigideira e deixe ficar bem quente. Coloque as cebolas (não tudo de uma vez, para não esfriar a frigideira – o segredo é a temperatura!) e deixe-as fritar até ficarem douradinhas. Repita o procedimento até acabar com toda a cebola.
- Agora é só servir o Mjadra com o acompanhamento de sua preferência, coberto pelas cebolas fritas.

### **Dica:**



## Arroz Primavera

**Receita do Site:** Programa Dia Dia (Daniel Bork)

**Rende:** 4 porções (100g)

**Tempo de Preparo:** 60 min

**Grau de Dificuldade:** Fácil

**Comida:** Chinesa

### Ingredientes

- 2 copos: Arroz cozido;
- 2 unidades: Ovos batidos;
- 2 unidades: Cenouras cortadas em cubinhos;
- 1 lata: Ervilha;
- 1 lata: Milho;
- 200 gramas: Presunto cortado em cubinhos;
- 100 gramas: Bacon cortado em cubinhos;
- 3 colheres de sopa: Óleo;
- À gosto: Sal;
- À gosto: Alho;
- À gosto: Cebola;
- À gosto: Cheiro verde.

### Modo de preparo

- Aqueça o óleo e refogue o bacon o alho e a cebola.
- Acrescente o ovos batidos frite por alguns minutos.
- Coloque o sal, o arroz e os demais ingredientes e cozinhe por cinco minutos.
- Acrescente o cheiro verde e sirva.

### Dica:



## Arroz com Apiales

### Arroz a Grega

**Receita do Site:** Cozinha Nestlé

**Rende:** 8 porções (100g)

**Tempo de Preparo:** 40min

**Grau de Dificuldade:** Fácil

**Comida:**

### Ingredientes

- 2 colheres de sopa: Óleo;
- 2 xícaras de chá: Arroz lavado e escorrido;
- 1 xícara de chá: Uva-passas;
- 1 unidade: Pimentão verde pequeno, e em tirinhas finas;
- 1 unidade: Pimentão vermelho pequeno, e em tirinhas finas;
- 1 unidade: Cenoura em tirinhas finas;
- 3 tabletes: Caldo de galinha.

### Modo de preparo

- Em uma panela, aqueça o óleo e refogue o arroz, os pimentões e a cenoura.
- Adicione 4 xícaras (chá) de água fervente, o Caldo e as uvas-passas.
- Abaixar o fogo e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos, com a panela parcialmente tampada ou até que o arroz seque.
- Retire do fogo e deixe descansar por aproximadamente 10 minutos.
- Sirva.

**Dica:** se desejar, acrescente ervilhas e azeitonas picadas. E tempere a seu gosto.



## Arroz com Caryophyllales

### Arroz de Espinafre

**Receita do Site:** Recetas IG

**Rende:** 4 porções

**Tempo de Preparo:** 60min

**Grau de Dificuldade:** Fácil

**Comida:**

### Ingredientes

- 300 gramas: Espinafre congelado, picado e espremido;
- 150 gramas: Presunto cozido fatiado fino, rasgado com as mãos;
- 2 xícaras e  $\frac{1}{2}$  de chá: Arroz branco cozido;
- $\frac{2}{3}$  de xícara de chá: Leite;
- 1 xícara de chá: Mussarela ralada grossa;
- 2 unidades: Ovos;
- 1 unidade: Cebola picada;
- 2 unidade: Dentes de alho;
- 1 colher de sopa: Azeite;
- À gosto: Sal e pimenta-do-reino moída na hora.

### Modo de preparo

- Preaqueça o forno a  $180^{\circ}\text{C}$  (moderado). Em uma tigela grande, misture o espinafre, o arroz, o leite, os ovos,  $\frac{3}{4}$  de xícara da mussarela, sal e pimenta. Reserve.
- Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho, mexendo com uma espátula até que comecem a dourar.
- Junte o presunto e cozinhe por 2 minutos.
- Retire do fogo e misture ao espinafre.

- Coloque o arroz em uma tigela refratária média e polvilhe a mussarela restante sobre a superfície.
- Leve ao forno por 25 a 30 minutos ou até a mussarela derreter e o arroz começar a dourar.
- Retire do forno e sirva quente.

**Dica:** se preferir, refogue o alho e a cebola, adicionando manteiga (Risotto).



## Arroz com Brassicales

### Arroz com Brócolis

**Receita do Site:** Receitas  
GNT (Rodrigo Hilbert)

**Rende:** 4 porções

**Tempo de Preparo:** 30min

**Grau de Dificuldade:** Fácil  
**Comida:**

### Ingredientes

- 1 colher de sopa: Azeite
- 1 unidade: Cebola
- 2 unidade: Dentes de alho
- 2 xícaras de chá: Arroz
- 4 xícaras de chá: Água
- 1 maço: Brócolis
- À gosto: Sal

### Modo de preparo

- Prepare um refogado de alho e cebola com o azeite e após acrescente o arroz e a água.
- Quando a água começar a evaporar, acrescente o brócolis mexendo bem.
- Deixe cozinhar até o ponto da sua preferência.

**Dica:**



## Arroz com Malvais

### Arroz de Cuxá

**Receita do Site:** Receitas Típicas

**Rende:** 8 porções

**Tempo de Preparo:** 30min

**Grau de Dificuldade:** Fácil

**Comida:** Brasileira

### Ingrediente

- 1/2 xícara de chá: Farinha de mandioca;
- 1 xícara de chá e 1/2: Gergelim torrado;
- 3 xícaras de chá: Arroz limpo, lavado, escorrido e cozido;
- 2 colheres de sopa: Óleo;
- 6 colheres de sopa: Cheiro verde (salsa, cebolinha e coentro) picados;
- 1 unidade: Cebola média picada;
- 2 unidade: Tomates grandes sem pele e sementes, picados;
- 500 gramas: Camarões frescos pequenos, limpos, lavados e escorridos;
- 500 gramas: Camarão seco sem casca;
- 1 maço pequeno: Vinagreira (azedinha) ou espinafre limpo, lavado e escorrido;
- 2 dentes: Alho amassados.

### Modo de preparo

- No liquidificador, coloque os camarões secos, farinha de mandioca e gergelim, bata até obter uma mistura homogênea e reserve.
- Em uma panela, coloque a vinagreira, regue com um pouco de água, tempere com sal a gosto, cozinhe até ficar macia. Escorra, esprema, pique bem e reserve.

- Coloque óleo em uma panela, leve ao fogo alto, deixe aquecer, junte alho, cebola, doure levemente, acrescente tomates, refogue até ficarem macios, junte camarões frescos e cozinhe por alguns minutos, somente até ficarem rosados. Adicione a mistura de camarão seco, a verdura picada, cubra com água e cozinhe, mexendo de vez em quando, até obter um molho com consistência de mingau ralo.
- Tire do fogo, junte cheiro verde e misture.
- Coloque o arroz cozido e bem quente em um prato de servir, cubra com o molho de camarão e siva.





## Arroz com Leite

### Arroz a Parmegiana

**Receita do Site:** Comida e Receitas

**Rende:** 6 porções

**Tempo de Preparo:** 40min

**Grau de Dificuldade:** Fácil

**Comida:** Brasileira

### Ingredientes

- 1 colher de sopa: Óleo;
- 1 colher de sopa: Alho picado;
- 2 colheres de sopa: Azeite;
- 1 unidade: Cebola picada;
- 4 unidades: Tomates cortados em 4 partes;
- 1 cubo: Caldo de legumes esfarelado;
- 2 xícaras de chá: Arroz lavado e escorrido;
- 4 xícaras de chá: Água quente;
- 2 xícaras de chá: Mussarela ralada;
- 1/2 xícara de chá: Queijo parmesão ralado;
- 2 xícaras de chá: Frango cozido e desfiado;
- 200 gramas: Requeijão cremoso;
- A gosto: Sal.

### Modo de preparo

- Em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo e frite a cebola e metade do alho.
- Adicione o caldo de legumes esfarelado, o arroz e a água.
- Tampe, cozinhe em fogo baixo por 15 minutos ou até ficar macio e reserve.

- Em outra panela, em fogo médio, aqueça o azeite e frite o alho restante.
- Junte o tomate e refogue por 3 minutos.
- Retire do fogo, bata no liquidificador e tempere com sal.
- Despeje na panela com o arroz e o frango, e misture bem.
- Adicione o requeijão e misture.
- Coloque o arroz em um refratário pequeno e cubra com a mussarela.
- Polvilhe com o parmesão e leve ao forno médio, preaquecido, por 10 minutos ou até gratinar.
- Sirva em seguida.

**Dica:** se preferir, substitua o frango, pela carne.



## Arroz de Forno

**Receita do Site:** Receitas  
Edu Guedes

**Rende:** 6 porções

**Tempo de Preparo:** 45min

**Grau de Dificuldade:** Fácil

**Comida:** Brasileira

### Ingredientes

- Arroz

3 colheres de sopa: Azeite de oliva;

1 dente: Alho picado;

1 xícara de chá: Cebola média ralada;

2 xícaras de chá: Arroz;

4 xícaras de chá: Água quente;

A gosto: Sal.

- Frango desfiado

1 unidade: Peito de frango;

1 colher de sopa: Colorau;

A gosto: Sal;

Até Cobrir: Água.

- Complementos

1 unidade: Linguiça assada fatiada;

2 unidade: Abobrinhas médias fatiadas;

200 gramas: Mussarela fatiada;

2 xícaras de chá: Tomate fatiado;

2 xícaras de chá: Tomate seco;

1 xícara de chá: Ervilha;

1 xícara de chá: Cenoura;

- ½ xícara de chá: Parmesão ralado;
- ½ xícara de chá: Salsinha picada;
- ½ xícara de chá: Cebolinha picada.

### **Modo de preparo**

- Arroz: em uma panela, aqueça o azeite e cozinhe rapidamente o alho e a cebola.
  - Adicione o arroz, refogue novamente por alguns segundos.
  - Adicione a água e o sal e deixe cozinhar em fogo baixo com a tampa entre aberta.
  - Frango desfiado: em uma panela de pressão, coloque o sal, o colorau, o frango e complete com água.
  - Cozinhe por 30 minutos.
  - Tire e desfie.
  - Montagem: em uma travessa, cubra o fundo com arroz. Faça a camada com os ingredientes que desejar, alternando para ficar colorido. Cubra com fatias de mussarela e finalize com parmesão.
  - Leve ao forno alto para gratinar.
- Dica:** existe vários acompanhamentos.



## Arroz a Piemontese

**Receita do Site:** Tempero de Família (Rodrigo Hilbert)

**Rende:** 4 porções

**Tempo de Preparo:** 30min

**Grau de Dificuldade:** Fácil

**Comida:** Brasileira

### Ingredientes

- 3 xícara de chá: Arroz;
- 6 xícaras de chá: Água;
- 200 gramas: Champignon;
- 500 grama: Queijo parmesão ralado;
- 2 colheres de sopa: Margarina com sal;
- 2 colheres de sopa: Amido de milho;
- 3 unidades: Cebola;
- 500ml: Leite;
- 1 lata: Creme de leite.

### Modo de preparo

- Pique duas cebolas e refogue na margarina. Acrescente o arroz e a água e deixe cozinhar.
- Em outra panela, refogue a outra cebola na margarina. Quando começar a dourar, acrescente o leite. Pique o champignon.
- Dissolva o amido de milho em um pouco de leite e acrescente ao refogado. Misture bem e acrescente o creme de leite e o champignon.
- Misture bem até atingir o ponto de creme e acrescente o arroz e o queijo ralado nessa mistura. Mexa bem e sirva em seguida.

### Dica:



## Arroz à Carbonara

**Receita do Site:** Papo Feminino

**Rende:** 8 porções

**Tempo de Preparo:** 1h

**Grau de Dificuldade:** Médio

**Comida:** Italiana

### Ingredientes

- 1 xícara de chá: Água;
- 4 xícaras de chá: Arroz branco cozido;
- 1 xícara de chá: Leite;
- 3 xícaras de chá: Queijo mussarela ralado;
- 250 gramas: Bacon em cubos;
- 50 gramas: Queijo parmesão ralado para polvilhar;
- 1 unidade: Cebola picada;
- 2 unidade: Ovos;
- 1 dente: Alho picado;
- 1 lata: Molho de tomate pronto;
- 2 colheres de chá: Sal;
- 1 colher de café: Pimenta-do-reino;
- 3 colheres de sopa: Cheiro-verde picado para decorar;
- Margarina para untar.

### Modo de Preparo

- Em uma panela grande, em fogo médio, frite o bacon na própria gordura e doure a cebola e o alho.
- Adicione o molho de tomate, a água, o sal e a pimenta e cozinhe por 5 minutos. Misture com o arroz até aquecer.

- Transfira para um refratário médio untado.
- Bata os ovos com o leite, despeje sobre o arroz, junte a mussarela, mexa rapidamente, polvilhe com o parmesão e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até secar a mistura de ovos e derreter os queijos.
- Decore com o cheiro-verde e sirva em seguida.

**Dica:**



## Arroz com Carnes

### Arroz com Frango

**Receita do Site:** Panela  
Terapia

**Rende:** 5 porções

**Tempo de Preparo:** 1h

**Grau de Dificuldade:** Fácil

**Comida:** Brasileira

### Ingrediente

- 1/2 lata: Milho verde sem água;
- 1/3 lata: Ervilha frescas;
- 1 unidade: Tomate sem semente picado;
- 1/2 unidade: Cebola picada;
- 700 gramas: Frango em cubos médios;
- 2 dentes: Alho picados;
- 1 xícara de chá e 1/2: Arroz;
- 1 colher de sopa rasa: Sal;
- A gosto: Azeite;
- A gosto: Tempero Frango Dijon;
- A gosto: Cheiro verde.

### Modo de preparo

- Para começar tempere o frango. O ideal é deixar pelo menos 1 hora no tempero para pegar gosto.
- Refogue 1/2 cebola picada e 2 dentes de alho picados no azeite. Junte o frango e deixe dourar.
- Acrescente 1 tomate sem semente picado, 1/2 lata (ou 1/2 xícara) de milho verde sem a água e 1/3 de xícara de ervilhas frescas (se quiser usar a de lata, ok). Deixe refogar em fogo baixo por 3 minutos.



- Junte 1 e 1/2 xícara de arroz e 1 colher (sopa) bem rasa de sal.
  - Cubra com água fervente, até passar 2 dedinhos do nível do arroz. Misture bem e tampe a panela de pressão.
  - Deixe em fogo alto até pegar pressão. Abaixar o fogo e deixe por 10 minutos. Desligue o fogo e espere a pressão sair normalmente.
  - Polvilhe cheiro verde na hora de servir
- Dica:** Polvilhar com parmesão também combina super.



## Arroz com Bacalhau

**Receita do Site:** Cyber Cook

**Rende:** 6 porções

**Tempo de Preparo:** 3h

**Grau de Dificuldade:** Fácil

**Comida:** Portuguesa

### Ingrediente

- 500 gramas: Bacalhau porto em filés;
- 2 unidade: Tomate picado, sem pele, sem sementes;
- 1 unidade: Dente de Alho picado;
- 1/2 unidade: Cebola picada;
- 1/2 unidade: Pimentão amarelo picado;
- 2 colher de sopa: Cheiro-verde picado;
- 2 colher de sopa: Azeite de oliva;
- 4 xícara de chá: Água;
- 2 xícara de chá: Arroz;
- A gosto: Sal.

### Modo de preparo

- Deixe o bacalhau de molho por 12 horas.
- Aqueça 1 litro de água por 10 minutos na potência alta, coloque o bacalhau na água quente e retorne ao microondas por 5 minutos na potência alta.
- Escorra, aguarde esfriar e desfie o bacalhau.
- Coloque-o em um refratário grande com o pimentão, os tomates, o cheiro-verde, a cebola, o alho e o azeite.
- Leve ao microondas por 5 minutos na potência alta.

- Acrescente o arroz já lavado e escorrido, a água e o sal e leve ao microondas por 20 minutos na potência alta.
- Retire mexa bem prove o sal e tampe.
- Aguarde 20 minutos em tempo de espera e sirva.

**Dica:** para fazer um arroz cremoso, use leite, maionese e queijo parmesão ralado.



## Arroz de Camarão

**Receita do Site:** Cyber Cook

**Rende:** 5 porções

**Tempo de Preparo:** 40min

**Grau de Dificuldade:** Fácil

**Comida:** Brasileira

### Ingrediente

- 400 gramas: Camarão sete barbas;
- 1 caixinha: Creme de leite;
- 3 xícara de chá: Arroz Cozido;
- 1 xícara de chá: Leite;
- 3 colher de sopa: Margarina
- 2 colher de sopa: Farinha de trigo;
- 1 colher de sobremesa: Extrato de tomate;
- 2 tablete: Caldo de camarão.

### Modo de preparo

- Tempere o camarão com sal, pimenta e limão.
- Dê uma leve fritada no camarão com metade da margarina derretida e reserve.
- A seguir, derreta o restante da margarina, junte a farinha de trigo e misture, mexendo bem.
- Depois junte o leite, os caldos dissolvidos em um pouco de água e deixe formar um creme.
- Junte o creme de leite, o camarão, o extrato de tomates e deixe cozinhar sem levantar fervura.
- Coloque este creme no arroz e misture.



## Arroz Carreteiro

**Receita do Site:** Sadia

**Rende:** 10 porções

**Tempo de Preparo:** 40min

**Grau de Dificuldade:** Fácil

**Comida:** Brasileira

### Ingrediente

- 300 gramas: Coxão mole cortado em cubos médios
- 200 gramas: Linguiça Calabresa Defumada cortada em rodela
- 140 gramas: Bacon em cubos
- 100 gramas: Paio cortado em rodela
- 3 colheres de sopa: Óleo de Soja Refinado
- 3 colheres de sopa: Margarina Cremosa
- 10 unidade: Ovos
- 3 unidade: dentes de Alho picados
- 1 unidade: Cebola grande cortada em cubos pequenos
- 1 unidade: Pimentão vermelho sem sementes cortado em cubos
- 3 tabletes: Caldo de carne dissolvidos em 3 litros de água
- 1 lata: Molho de tomate
- 1 maço: Salsa picada
- 2 xícaras de chá: Arroz branco
- A gosto: Pimenta verde picada
- A gosto: Louro
- A gosto: Orégano
- A gosto: Pimenta-do-reino preta moída na hora
- A gosto: Cominho
- A gosto: Sal

## Modo de preparo

- Numa panela grande e baixa, doure o bacon no óleo.
- Junte a margarina, a cebola, o alho, a carne e doure.
- Junte o caldo de carne fervendo e cozinhe até a carne ficar macia.
- Acrescente a linguiça, o paio, o molho de tomate, o pimentão vermelho, a pimenta verde, o louro, o orégano, a pimenta-do-reino, o cominho e o sal. Cozinhe por mais 15 minutos.
- Adicione o arroz e cozinhe até ficar macio, se a água secar antes de ele ficar cozido, acrescente mais água aos poucos.
- Quando o arroz estiver quase seco, com a ajuda de uma colher, faça pequenas aberturas na superfície e acomode os ovos nessas cavidades, desligue o fogo, tampe e reserve por 5 minutos.

- Polvilhe a salsa e sirva em seguida com um molho de pimenta.

**Dica:** Você pode usar outros temperos conforme a disponibilidade e sua preferência.



## Arroz Maria Isabel

**Receita do Site:** Comidas e Receitas

**Rende:** 3 porções

**Tempo de Preparo:** 55min

**Grau de Dificuldade:** Fácil

**Comida:** Brasileira

### Ingredientes

- 500 gramas: Carne de sol
- 3 xícaras de chá: Água fervente
- 1 1/2 xícara de chá: Arroz cru lavado
- 1/2 xícara de chá: Pimentão verde cortado em cubos
- 1/4 xícara de chá: Óleo
- 1 colher de sopa: Cebola cortada em cubos
- 1/2 colher de chá: Pimenta do reino
- 3 unidade: dentes de Alho amassados
- A gosto: Cebolinha

### Modo de preparo

- Coloque a carne de sol em uma panela, cubra com água e leve ao fogo. Deixe ferver.
- Jogue água fora e repita a operação.
- Tire a panela do fogo, deixe a carne esfriar um pouco e corte-a em cubos.
- Reserve.
- Em outra panela, aqueça o óleo e frite a carne.

- Acrescente o alho, a pimenta do reino, o pimentão e a cebola. Misture tudo por 4 minutos. Junte a água fervente e em seguida o arroz.
- Deixe cozinhar por 20 minutos e salpique a cebolinha por cima. Sirva quente.