

-Alheira com Arroz de Brócolos-

Ingredientes para 1 pax

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 100gr arroz agulha• 350ml água• 60ml azeite• 3 pequenas flores de brócolos (100gr) | <ul style="list-style-type: none">• 1 dente de alho• 1/2 cebola pequena• sal q.b.• 1 alheira de vila real |
|---|--|

Preparação

.picar a cebola; num tachinho por metade do azeite e alourar a cebola em lume brando; adicionar o alho picadinho e colocar também as flores de brócolos; deixar refugar por 3 minutos e adicionar o arroz; ferver a água e adicionar ao arroz. Verificar de sal e deixar cozer por cerca de 10mn até ficar um arroz malandrinho.

.numa frigideira em lume brando por o restante azeite e por a alheira; virar a alheira e deixar cozinhar por cerca de 10mn até ficar tostadinha de ambos os lados.



.SERVIR