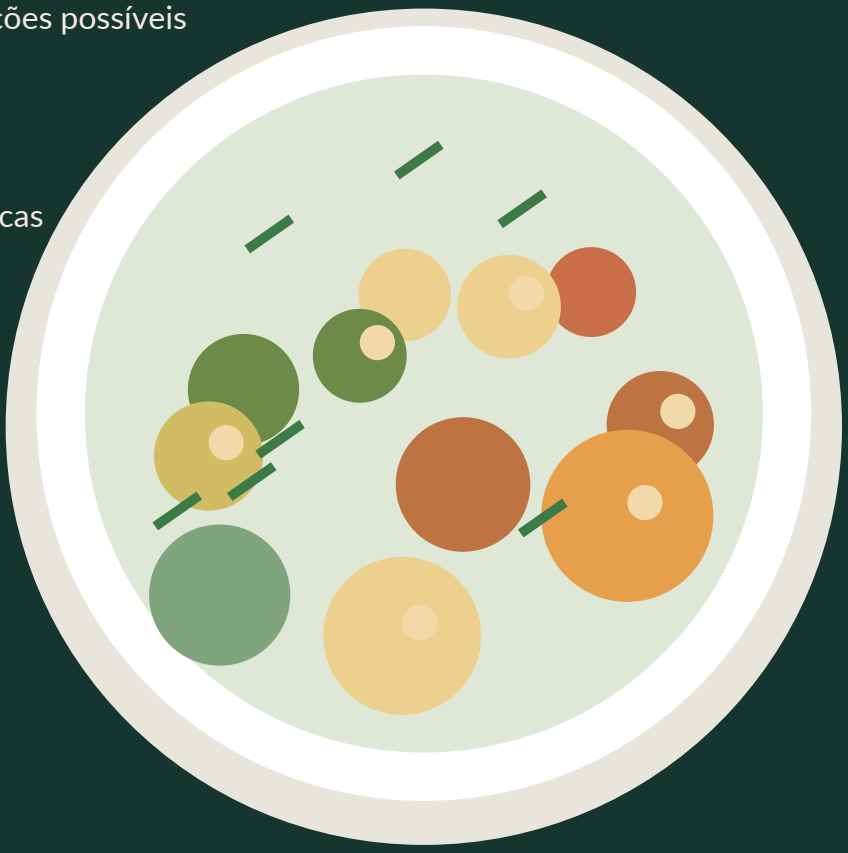
A CASA MODERNA

COLEÇÃO DE COZINHA

REFEIÇÕES DE VERDADE

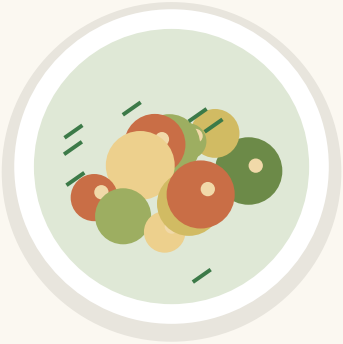
28 preparações para organizar a cozinha do dia a dia

- Ingredientes acessíveis e substituições possíveis
- Preparo explicado, passo a passo
- Dicas de organização e fichas práticas



RECEITA 01

Arroz, lentilha e cenoura



Rendimento e porções podem variar conforme a preparação.

INGREDIENTES

1 xícara de arroz; 3/4 de xícara de lentilha seca; 1 cenoura média ralada; 1 cebola pequena; 1 dente de alho; 1 colher de sopa de óleo; água e temperos usuais.

MODO DE PREPARO

Lave e cozinhe a lentilha até ficar macia. Em outra panela, refogue cebola e alho no óleo, junte o arroz e cozinhe com a água necessária. Incorpore cenoura e lentilha cozida ao final. Misture com cuidado e sirva após conferir cozimento.

UMA VARIAÇÃO PARA EXPERIMENTAR

Substitua a cenoura por abobrinha cozida ou outra hortaliça disponível.

ATENÇÃO AO PREPARAR

Cuidado com ponto de cozimento da lentilha e com a higiene da superfície onde vegetais foram preparados.