

ARROZ INTEGRAL COM ALGA KOMBU



CONFEÇÃO

1. Lavar bem o arroz integral e colocá-lo na taça com a metade da cebola, o dente de alho, a alga Kombu e a folha de louro.

2. Juntar 3 chávenas de água e temperar com sal e um fio de azeite.

3. Seleccionar Slow Cook P2 55m a 95graus.

4. Quando faltar 20m aumentar a temperatura para 100graus.

5. Quando faltar 10m tirar a tampa reguladora do vapor.

INGREDIENTES

- 1 CHÁVENA DE ARROZ INTEGRAL
- METADE DE 1 CEBOLA PEQUENA
- 1 DENTE DE ALHO
- 1 FOLHA DE ALGA KOMBU
- 1 FOLHA DE LOURO
- AZEITE
- SAL