

# 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