

# ARROZ DE CARNE COM BRÓCOLOS



## INGREDIENTES

- 3 BIFANAS DE PORCO AOS PEDACITOS
- 1 CEBOLA
- 1 FIO DE AZEITE
- 1 CENOURA ÀS RODELAS
- 1 PÉ DE BRÓCOLOS
- 2 COLHERES DE SOPA DE POLPA DE TOMATE
- 1 COPO DE ARROZ
- 1 COPO E 1/2 DE ÁGUA
- SAL, PIMENTA, COLORAU, MASSA DE ALHO CASEIRA ( OU DENTES DE ALHO)

## CONFEÇÃO

1. Colocar a cebola descascada na taça com a ultrablade. Picar com uns toques de turbo.

---
2. Mudar para a pá misturadora e juntar o azeite. Refogar no P1 130º 5min.

---
3. Acrescentar a carne, a cenoura, os temperos, a polpa de tomate e 1 copo e meio de água e programar P2 100º 35min.

---
4. Juntar o arroz e os brócolos arranjadinhos e partidos e programar P2 95º 10min. Verificar se a água é suficiente, pois este arroz quer-se com molhinho.

---

---

---
7. <https://cardapiodesabores.blogspot.com>

---