

# ARROZ DE ESPINAFRES E FEIJÃO COM LOMBO DE PESCADA GRATINADO



## INGREDIENTES

- 1 CEBOLAS
- 2 DENTES DE ALHO
- AZEITE
- 1 TOMATE
- ESPINAFRES
- SAL QB
- FEIJÃO
- ARROZ
- PEIXE

## CONFEÇÃO

1. 1 cebolas  
\_\_\_\_\_
2. 2 dentes de alho  
\_\_\_\_\_
3. Triturar a gosto  
\_\_\_\_\_
4. Adicionar azeite e reforçar no slow cook 130 graus 5 min  
\_\_\_\_\_
5. Adicionar 1 tomate e triturar  
\_\_\_\_\_
6. Adicionar espinafres e cozinhar 5 min 130 graus...  
\_\_\_\_\_
7. Sal qb  
\_\_\_\_\_
8. Adicionar o feijão e cozinhar mais 5 min a 130 graus.  
\_\_\_\_\_
9. Adicionar o arroz 5 min a 130 graus  
\_\_\_\_\_
10. E adicionar água aos poucos até ficar cremoso a gosto...  
\_\_\_\_\_
11. Peixe:  
\_\_\_\_\_
12. Medalhões de pescada com sal é um  
\_\_\_\_\_
13. Fio de azeite a 180 graus 20 min no forno.  
\_\_\_\_\_