

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.
