

ARROZ DE ATUM E LEGUMES



CONFEÇÃO

1. Colocar a lâmina picadora na taça e adicionar a cebola. Programar vel 12 por 5 seg. Retirar metade da cebola picada para um taça de servir. Colocar o alho na taça juntamente com a restante cebola e voltar a programar vel 12, 5 seg.
2. Trocar a lâmina picadora pelo acessório misturador, juntar um fio de azeite e programar slow cook P1, 130°C, 5 min.
3. Juntar os legumes, o caldo knorr, 300 ml água, o sal e programar slow cook P2, 95°C, 15 min.
4. Quando terminar, juntar o resto da água, o arroz e 1 lata de atum. Rectificar os temperos e programar slow cook P2, 95°C, 20 min.
5. Na taça de servir, juntar o restante atum à cebola previamente picada.
6. Numa taça à parte, preparar o tempero juntando o azeite, o vinagre, a mostarda e misturando muito bem.
7. Quando o programa terminar, juntar o preparado de arroz na taça de servir, misturando todos os ingredientes e a mistura de tempero (azeite, mostarda e vinagre).
8. Rectificar os temperos e colocar os ovos cortados às rodelas, as azeitonas pretas e os coentros.

INGREDIENTES

- 1 CEBOLA
- 2 DENTES DE ALHO
- 2 OU 3 OVOS COZIDOS E CORTADOS ÀS RODELAS
- 300 G ARROZ CAROLINO
- 300 ML ÁGUA + 400 ML ÁGUA
- 2 OU 3 LATAS ATUM (A GOSTO)
- 300 G LEGUMES CONGELADOS (MACEDONIA OU OUTROS)
- 1 C.C. VINAGRE
- 1 C.C. MOSTARDA
- FIO DE AZEITE (REFOGAR) + 1 C.S. AZEITE (TEMPERAR)
- 1/CALDO KNORR LEGUMES
- AZEITONAS PRETAS A GOSTO
- COENTROS FRESCOS A GOSTO