

ARROZ INTEGRAL COM PESCADA



CONFEÇÃO

1. Começar por pré-cozinhar o arroz integral durante 20 minutos em 400 ml de água no programa P1 de vapor 20 minutos.
2. Coar a água em excesso, perfazer o volume até 300ml com água fria.
3. Colocar a água assim como o arroz e os restantes legumes novamente na taça e seleccionar o mesmo programa.
5. Para servir decorar com rama de funcho.

INGREDIENTES

- 200 G ARROZ INTEGRAL
- 2 RABOS DE PESCADA
- 100 G POLPA DE LEGUMES (TOMATE, ABÓBORA, BOLBO DE FUNCHO)
- COENTROS Q.B.
- 1 CENOURA RALADA