

Hortifruti União na cozinha

Arroz com Brócolis

- 1 copo de arroz
- 100 g de brócolis (só as flores)
- 50 g de cogumelos champignons (em fatias)
- 30 g de margarina
- 1 colher (chá) alho em pedaços
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 colher (sobremesa) de vinho branco
- 1 colher rasa (chá) de sal
- 1/2 tablete de caldo de carne
- 3 copos de água

Derreta a margarina em uma panela e doure o alho. Em seguida, adicione o arroz (lavado e escorrido) e o sal, refogando por dois minutos em fogo médio.

Acrescente o brócolis e mexa por mais um minuto. Junte o caldo de carne dissolvido em um pouco de água fervente. Adicione a água restante, os cogumelos, o vinho, e a pimenta-do-reino. Misture bem, tampe a panela e deixe cozinhar por cerca de 17 min em fogo médio.

Rendimento: 2 porções

Tempo de preparo: 25 minutos