Arroz Integral com Bimi e Cenoura

Tempo de prepado:	Rendimento:	Tipo:	Nível:
1:30h	4 porções	Veg	Fácil

Ingredientes

2 xícaras (chá) de Arroz Solito Integral

Raminhos de bimi a gosto
1 cenoura cortada em cubos
1 cebola média picada em cubos
2 colheres (sopa) de azeite
2 colheres (sopa) de gengibre fresco, descascado e ralado
2 dentes de alho picados grosseiramente
1 limão
1 colher de sobremesa de sementes de gergelim

Modo de preparo

1. Cozinhe o Arroz Solito Integral seguindo as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, regue os talos de bimi e a cenoura com azeite e uma pitada de sal, asse por 10 minutos.
3. Numa frigideira, com um fio de azeite, doure a cebola e assim que ficar translúcida, adicione

o arroz, o alho, o gengibre ralado, a cenoura e o bimi.
4. Polvilhe as sementes de gergelim e regue com o suco do limão. Misture ligeiramente e retire do fogo, enquanto o bimi ainda está firme e verdinho.
5. Sirva em seguida!

Veja mais receitas:
www.solito.com.br