



ARROZ FRITO COM TODOS

25 minutos | serve 4 a 6 doses

INGREDIENTES

1 c. sopa azeite
1 cebola roxa, finamente picada
1 pimento vermelho, finamente picado
1 cenoura, descascada e cortada em quartos de rodélas finas
250 gr. tofu natural firme, lavado, escorrido e cortado em pequenos cubos
2 dentes de alho, sem gérmen e finamente picados

2 c. chá curcuma
1 c. chá sal marinho (ou mais, a gosto)
1/2 c. chá cominhos moídos
1/2 c. chá coentros moídos
1/2 c. chá paprika
1/2 c. chá pimenta-preta
1/4 c. chá gengibre em pó

1/2 cabeça de brócolo, cortada em pequenos floretes
1 chávena | 150 gr. ervilhas congeladas
1/2 chávena | 125 ml. água

3 chávenas | 450 gr. arroz basmati cozido
1/3 chávena | 45 gr. sementes de girassol gomos de limão coentros picados (ou salsa)

PASSO A PASSO

Começar por reunir, preparar e medir todos os ingredientes. Vai melhorar a vossa dinâmica na cozinha.

1. Aquecer o azeite numa frigideira bem grande sobre lume médio-alto.
2. Juntar a cebola, o pimento e a cenoura e cozinhar durante cerca de 6 minutos, até que os vegetais fiquem tenros e a cebola fique translúcida, mas sem tostar.
3. Juntar o tofu e o alho e cozinhar mais 6 minutos, misturando frequentemente, ou até que o tofu comece a tostar.
4. Acrescentar todas as especiarias as misturar bem para envolver. Deixar cozinhar mais 2 minutos para que os sabores das especiarias se cruzem.
5. Juntar os brócolos e as ervilhas e cozinhar durante 2 minutos.
6. Verter a água para a frigideira sobre lume médio alto e tapar, para que os vegetais cozam a vapor durante 3 minutos.
7. Destapar, misturar bem, e continuar a cozinhar em lume médio-alto até que a água evapore completamente.
8. Acrescentar o arroz basmati, uma chávena de cada vez, e as sementes de girassol, e envolver cuidadosamente. Cozinhar mais 5 minutos para tostar ligeiramente o arroz.
9. Servir de imediato, regado com sumo de limão e polvilhado com coentros picada a gosto.

Este arroz aguenta bem no frigorífico durante 5 dias, reservado num recipiente hermético.

COCOON  COOKS

EXPLOREM O BLOG PARA ENCONTRAR MAIS RECEITAS VEGAN
WWW.COCOONCOOKS.COM

© Cocoon Cooks. Todos os direitos reservados.