

## Arroz Cremoso de Linguiça e Legumes

### Ingredientes (para 2 pessoas):

---

- 200g de linguiça fresca (aproximadamente 2 unidades médias)
- 1 xícara (chá) de arroz (branco ou parboilizado)
- 1 cebola pequena
- 1/2 pimentão (qualquer cor)
- 1 cenoura pequena
- 1 batata doce pequena
- 2 tomates médios maduros
- 2-3 folhas grandes de acelga
- 50g de queijo (parmesão, mussarela ou prato, ralado ou picado)
- 1 folha de louro
- 2 colheres (sopa) de salsinha fresca picada
- 1 colher (sopa) de ketchup (opcional)
- 1 colher (chá) de mostarda (opcional)

### Modo de Preparo:

---

Comece preparando os legumes: pique a cebola em cubos pequenos, o pimentão em tiras ou cubos, a cenoura e a batata doce em cubos médios. Pique os tomates em pedaços e a acelga em tiras. Pique a salsinha finamente.

Retire a pele da linguiça (se houver) e esfarele-a. Em uma panela grande ou frigideira funda, aqueça um fio de azeite (ou use a própria gordura da linguiça) em fogo médio e doure a linguiça esfarelada até ficar bem cozida. Retire a linguiça da panela e reserve, deixando um pouco da gordura na panela.

Na mesma panela, adicione a cebola e refogue até ficar transparente. Junte o pimentão e a cenoura, refogando por mais 3-5 minutos, até começarem a amolecer.

Acrescente o arroz à panela e mexa bem por 1 minuto para envolver os grãos com a gordura e os temperos. Adicione os tomates picados, a batata doce, a acelga e a folha de louro. Misture.

Retorne a linguiça para a panela. Despeje água quente até cobrir todos os ingredientes (cerca de 3 a 4 xícaras para 1 xícara de arroz). Tempere com sal a gosto e, se for usar, adicione o ketchup e a mostarda. Misture delicadamente.

Deixe ferver, então reduza o fogo para o mínimo, tampe a panela e cozinhe por cerca de 15-20 minutos, ou até que o arroz esteja cozido e a maior parte do líquido tenha sido absorvida. Mexa ocasionalmente para evitar que grude no fundo e para o arroz soltar seu amido, criando uma textura cremosa.

Quando o arroz estiver macio e cremoso, desligue o fogo. Retire a folha de louro. Misture o queijo ralado ou picado e a salsinha picada. Tampe a panela por mais 2-3 minutos para o queijo derreter ligeiramente.

Sirva imediatamente, desfrutando de um prato saboroso e reconfortante.

## Preparo

20 minutos

## Cozimento

25-30 minutos

## Serve

Serve 2 pessoas

## Dieta

Sem restrições específicas

## Dica

---

*Para um toque extra de sabor, você pode adicionar um pouco de pimenta do reino moída na hora junto com o sal. Se preferir, substitua a linguiça por carne moída ou frango desfiado, ajustando o tempo de cozimento conforme necessário. Varie os legumes usando abobrinha ou brócolis, se tiver disponível e desejar.*