



Arroz Cremoso com Salame Crocante e Vegetais Assados

Ingredientes (para 3 pessoas):

1 e 1/2 xícaras de arroz (preferencialmente agulhinha)
150g de salame, fatiado fino ou em cubos pequenos
1 cebola média, picada
3 dentes de alho, picados
1 cenoura média, picada em cubos pequenos
1/2 cabeça pequena de brócolis, em floretes pequenos
1/2 cabeça pequena de couve-flor, em floretes pequenos
70g de queijo gorgonzola, esfarelado
3 colheres de sopa de requeijão cremoso
1/2 pimenta jalapeño, sem sementes e picada finamente (opcional)
1/2 limão (suco)
Água, para cozimento
Folhas de alface para servir (opcional)

Modo de Preparo:

****Cozinhe o Arroz:**** Lave o arroz e cozinhe-o no fogão com a quantidade de água necessária (geralmente 2 xícaras de água para cada 1 de arroz, ou conforme instrução da embalagem), até que a água seque e o arroz esteja cozido. Reserve.

****Prepare o Salame e os Vegetais na Airfryer:****

Corte o salame em cubos pequenos ou fatias finas. Coloque na cesta da Airfryer e leve para assar a 180°C por 5-8 minutos, ou até ficar crocante. Retire e reserve.

Na mesma cesta da Airfryer (sem limpar), coloque os floretes de brócolis e couve-flor, e os cubos de cenoura. Se desejar, adicione a pimenta jalapeño picada. Cozinhe a 180°C por 12-15 minutos, mexendo na metade do tempo, até ficarem macios e levemente dourados.

****Refogue os Aromáticos:**** Enquanto os vegetais assam, em uma panela grande no fogão, adicione um pouco de água (se necessário para não grudar, ou a gordura que soltou do salame na airfryer, se for possível transferir). Adicione a cebola picada e refogue até ficar translúcida. Adicione o alho picado e

refogue por mais 1 minuto, até perfumar.

****Monte o Arroz Cremoso:**** Adicione o arroz cozido à panela com a cebola e o alho. Misture bem. Incorpore os vegetais assados da Airfryer.

Adicione o gorgonzola esfarelado e o requeijão cremoso. Misture delicadamente até o queijo derreter e o arroz ficar cremoso. Se necessário, adicione um pouco de água quente para ajustar a cremosidade.

****Finalize:**** Desligue o fogo. Adicione o salame crocante reservado e o suco de meio limão. Misture suavemente. Sirva imediatamente, opcionalmente com folhas de alface picadas por cima para um toque de frescor.

Preparo

menos de 30 minutos

Cozimento

30 minutos a 1 hora

Serve

Serve 3 pessoas

Dieta

Normal

Dica

A salinidade da receita virá do salame e do queijo gorgonzola. Ajuste a quantidade destes ingredientes conforme seu paladar. Para uma versão mais leve, você pode usar iogurte natural no lugar de parte do requeijão, adicionando no final para não talhar.

Sua receita foi enviada também para o e-mail: carolina.dworschak@gmail.com