



## 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 queijão 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 queijão, adicionando no final para não talhar.*

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