



Arroz com Ovos Cremosos, Feijão e Salada Fresca

Ingredientes (para 4 pessoas):

2 xícaras de arroz branco

4 xícaras de água (para o arroz)

2 xícaras de feijão cozido (já temperado ou para temperar)

6 ovos grandes

1/2 copo (aprox. 150g) de requeijão cremoso

1 pé de alface

2 tomates médios

1 pepino médio

Sal e pimenta do reino a gosto (para temperar o arroz, feijão e ovos)

Um fio de azeite ou óleo (para refogar e cozinhar)

Modo de Preparo:

****Prepare o Arroz:**** Em uma panela, aqueça um fio de azeite/óleo. Adicione o arroz e refogue por 1 minuto. Acrescente a água e sal a gosto. Leve para ferver, reduza o fogo, tampe e cozinhe por cerca de 15-20 minutos, ou até a água secar e o arroz ficar macio. Solte com um garfo e reserve.

****Aqueça o Feijão:**** Enquanto o arroz cozinha, aqueça o feijão em outra panela em fogo médio. Se necessário, adicione um pouco de água para ajustar a consistência e tempere a gosto. Mantenha aquecido.

****Prepare os Ovos Cremosos:**** Em uma tigela, bata os ovos com uma pitada de sal e pimenta. Em uma frigideira antiaderente, aqueça um fio de azeite/óleo em fogo médio. Despeje os ovos batidos e mexa suavemente com uma espátula, fazendo ovos mexidos. Quando os ovos estiverem quase cozidos, mas ainda úmidos, adicione o requeijão cremoso e misture bem até incorporar e obter uma textura cremosa. Retire do fogo imediatamente para não ressecar.

****Monte a Salada Fresca:**** Lave bem a alface, os tomates e o pepino. Pique a alface em tiras ou rasgue com as mãos. Corte os tomates em rodelas ou cubos. Fatié o pepino em rodelas finas. Misture tudo em uma saladeira.

****Sirva:**** Distribua o arroz e o feijão quentes nos pratos. Adicione uma porção generosa dos ovos cremosos e sirva com a salada fresca ao lado.

Preparo

Aproximadamente 20 minutos

Cozimento

Aproximadamente 30 minutos

Serve

Serve 4 pessoas

Dieta

Contém laticínios (requeijão), Contém ovos. Naturalmente sem glúten (verificar rótulos do feijão e requeijão para aditivos).

Dica

Para uma salada ainda mais saborosa e refrescante, tempere-a com um fio de azeite de oliva, vinagre ou suco de limão, sal e pimenta do reino a gosto, logo antes de servir.