

NÓ KUME NÔ ARRUS

RECEITAS COM ARROZ PRODUZIDO NAS BOLANHAS DA GUINÉ-BISSAU



ARRUS DI
GUINÉ
BISSAU

I TA BATI SABI



Horchata de Arroz

RECEITAS INFANTIS



Financiado pela
União Europeia



RECEITAS INFANTIS

Dificuldade ●●●○○



1 Hora e 10 Minutos



4 Pessoas

* VARIEDADE DE ARROZ DE MANGAL: ARRUS DI TARRAFE INTEGRAL

Horchata de Arroz

1. Lavar o arroz e demolhar em 600 ml de água num local fresco durante 12 horas.
2. Coar o arroz e guardar a água.
3. Pilar ou triturar o arroz numa liquidificadora.
4. Colocar numa panela o arroz, a água do arroz, 200 ml de leite, a canela em pó, os paus de canela, a baunilha e o açúcar.
5. Levar ao lume e ferver durante 20 minutos sempre a mexer.
6. Retirar do fogo, coar lentamente para separar o arroz do líquido. Deixar arrefecer.
7. Acrescentar à bebida 250 ml de água e 140 ml de leite, servir bem fresco e com muito gelo. O arroz que sobrou come-se como papa, quente ou fria.

ORIGEM DO PRATO

Espanhola

COZINHEIRO

Anabela Freitas

RESTAURANTE

Paladares Diferentes

INGREDIENTES

- > 200 g de arroz integral*
- > 850 ml de água
- > 350 ml de leite
- > 350 g de açúcar
- > 20 g de canela em pó
- > 3 paus de canela
- > 20 g de baunilha em pó