

# NÓ KUME NÔ ARRUS

RECEITAS COM ARROZ PRODUZIDO NAS BOLANHAS DA GUINÉ-BISSAU



**ARRUS** DI  
**GUINÉ**  
**BISSAU**

I TA BATI SABI



Arroz Vegano

RECEITAS PARA TODOS OS DIAS



MELCHOR RUBIO



Financiado pela  
União Europeia





## RECEITAS PARA TODOS OS DIAS

Dificuldade ●●●●○



1 Hora



4 Pessoas

\* VARIEDADE DE ARROZ DE MANGAL: ARRUS DI TARRAFE BRANCO

# Arroz Vegano

1. Lavar o arroz, colocar uma panela de água e sal ao lume. Quando a água levantar fervura acrescentar o arroz, reduzir o lume para o mínimo e colocar a tampa da panela. Cozinhar durante 20 minutos aproximadamente.
2. Picar o alho e todos os legumes. Reservar os tomates e colocar os legumes numa panela com azeite oliveira, sal e as folhas de louro. Levar ao lume e colocar a tampa na panela. Cozinhar durante aproximadamente 20 minutos com o lume no mínimo.
3. Adicionar os tomates picados. Cozinhar mais 10 minutos.
4. Servir quente com os legumes.

ORIGEM DO PRATO  
Espanhola

COZINHEIRO  
Melchor Rubio

RESTAURANTE  
Restaurante Saldomar



### INGREDIENTES

- > 2 copos de arroz branco\*
- > 4 copos de água
- > 400 g de abóbora
- > 400 g de beringela
- > 200 g de nabo
- > 300 g de repolho
- > 2 cenouras médias
- > 6 dentes de alho
- > 5 tomates
- > 1 pimento
- > 2 folhas de louro
- > 6 colheres de sopa de azeite oliveira

Sal q.b.