

Oficina de Culinária

Dia do curso: 23/08/2018

Chef: Christiane Pires.

RECEITA 01: HASWED

(arroz árabe perfumado com carne moída)

INGREDIENTES:

01 xícara de chá de arroz, 02 xícaras de chá água, 250g de patinho moído, 02 cebolas, 04 dentes de alho, $\frac{1}{4}$ de xícara de chá de uvas passas branca, 03 colheres de sopa de manteiga, 01 colher de sopa de azeite, $\frac{1}{2}$ colher de chá de pimenta síria, $\frac{1}{2}$ colher de chá de canela em pó, 01 colher de chá de páprica doce, pitada de açúcar, sal a gosto e pimenta do reino moída na hora a gosto.

MODO DE PREPARO:

1- Numa chaleira leve um pouco mais de 2 xícaras (chá) de água ao fogo alto para ferver. Leve uma panela pequena em fogo baixo. Quando aquecer, regue com 01 colher de azeite, doure o alho, junte o arroz, a folha de louro e refogue por 1 minuto para envolver os grãos com o azeite - isso deixa o arroz soltinho depois de cozido.



**PREFEITURA DE
VILA VELHA**

“Cozinha e Saúde”

2- Meça duas xícaras(chá) de água fervente e regue o arroz. Junte o sal, aumente o fogo médio e deixe cozinhar. Enquanto isso, aproveite para preparar a cebola caramelizada e retirar a carne da geladeira - ela não pode estar gelada na hora de entrar na frigideira. Descasque e fatie a cebola em meias-luas finas. Leve uma frigideira grande com 02 colheres (sopa) de manteiga ao fogo médio. Quando derreter, acrescente a cebola, tempere com uma pitada de sal e de açúcar e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando por 15 minutos até caramelizar.

3- Afaste a cebola da lateral da frigideira e acrescente mais 01 colher (sopa) de manteiga, junte a carne moída, tempere com pimenta síria, cominho, a páprica, a canela , 01 colher (chá) de sal, pimenta do reino a gosto e refogue por 05 minutos, mexendo para desmanchar a carne em pedaços menores. Junte a uva passa e misture bem.

4- Solte os grãos de arroz com um garfo e acrescente ao refogado de carne, mexa por mais 05 minutos para absorver o sabor do refogado. Regue com 1/4 xícara de (chá) de água, desligue o fogo e misture bem para deixar o arroz úmido. Sirva com a saladinha de tomate.

