

Título da receita (recipe title): Receita de Arroz com pequi fácil

Categoria (category): Pão e bolos

Serve (guests): 5 convidados

Tempo de preparação (time): 45m

Refeição (meal): Acompanhamento

Dificuldade (difficulty): Dificuldade baixa

Características adicionais: Custo econômico, Cozido, Receitas do Brasil

Ingredientes (ingredients): 4 pequis com casca, 2 xícaras de arroz, 4 xícaras de água (960 mililitros), ½ cebola, 2 dentes de alhos, 2 colheres de sopa de óleo, 1 colher de café de cúrcuma, 1 colher de café de sal

Utensílios (utensils): Não informado

Como preparar (how to do it): Você sabe o que é pequi? Muito utilizado na culinária nordestina, esta é uma frutinha nativa do cerrado brasileiro. Existem várias receitas com pequi que podemos preparar, uma das mais populares é o arroz com pequi que ensino a preparar aqui no TudoReceitas!, Veja abaixo como fazer arroz com pequi de um jeito fácil, válido também para quem nunca preparou este arroz de pequi antes. Ele é ótimo para variar no cardápio e saudável: é rico em óleo insaturado, vitaminas A e C e carotenoides. Seu consumo previne tumores, problemas de coração e ajuda a retardar o envelhecimento precoce., Se você gosta do sabor marcante e peculiar do pequi, prepare este arroz com pequi fácil para acompanhar seu almoço ou jantar!, Ponha a água para esquentar, descasque os pequis e prepare os demais ingredientes: pique a cebola e amasse os alhos., Em uma caçarola coloque o alho, a cebola, o óleo e os pequis e refogue até começar a dourar. Acrescente a cúrcuma e refogue por mais um instante., Adicione o arroz, incorpore-o aos demais ingredientes e acrescente o sal., Adicione a água e tampe. Assim que ferver baixe o fogo e cozinhe por aproximadamente 20 minutos., Dica: A água deve ficar dois dedos acima do nível do arroz. Se necessário, ajuste a quantidade., Após esse tempo verifique se o arroz está cozido e, se estiver, pode servir! Eu acompanhei meu arroz com pequi com carne cozida com cará e suco de framboesas frescas e maçã. Prepare esta receita de pequi e conte nos comentários o que você achou. Bom apetite!, Procurando mais receitas com pequi? Confira estas sugestões: