



Arroz de couve-flor com cogumelo



Rendimento
10 porções



Tempo de preparo
00:30

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Couve-flor (cortada em floretes)	2 unidades	1 kg
Cogumelo paris fresco (cortado em lâminas)	5 xícaras (chá)	400 g
Sal	1 colher (chá)	5 g
Tempero SAZÓN® Profissional Alho	2 colheres (chá)	10 g
Tempero SAZÓN® Profissional Alho	2 colheres (chá)	10 g
Pimenta-do-reino	1 pitada	0,4 g
Salsa (finamente picada)	2 colheres (sopa)	10 g
Cebolinha-verde (picada)	2 colheres (sopa)	10 g

Modo de Preparo

1. Em um processador, coloque a couve-flor e triture por 30 segundos, ou até que esteja uniformemente picada, em pedaços bem pequenos, como arroz. Cuidado para não processar demais. Reserve.
2. Em uma frigideira grande, coloque metade do Azeite TERRANO™ e leve ao fogo alto para aquecer. Junte os cogumelos, metade do sal e salteie por 3 minutos, ou até que estejam dourados de ambos os lados. Reserve-os em um bowl.
3. Na mesma frigideira, acrescente a couve-flor triturada, o Tempero SAZÓN® Profissional e o

restante do sal. Refogue por 3 minutos, adicione o restante do azeite e salteie por mais 2 minutos, ou até que esteja “al dente”. Junte 2/3 do cogumelo, a pimenta-do-reino, a salsa, a cebolinha, e misture bem. Acrescente o restante do cogumelo por cima e sirva em seguida.