



Arroz multigrãos com peru desfiado



Rendimento

20 porções



Tempo de preparo

01:00

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Água fervente	-	2 l
Tempero SAZÓN® Profissional Alho	2 colheres (chá)	10 g
Sal	1 colher (chá)	5 g
Arroz integral	3 xícaras (chá)	500 g
Lentilha crua	1 e meia xícara (chá)	240 g
Quinoa em grãos	meia xícara (chá)	85 g
Sementes de linhaça	5 colheres (sopa)	65 g
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	3 colheres (sopa)	45 ml
Cebola (picada)	1 unidade média	150 g
Peito de peru (cozido e desfiado)	5 xícaras (chá)	500 g
Tomate-cereja (cortado em 4 partes)	2 xícaras (chá)	290 g
Uva passa escura (sem semente)	1 xícara (chá)	100 g
Cebolinha-verde (cortada em rodela)	meia xícara (chá)	20 g

Modo de Preparo

1. Em uma panela grande, coloque a água, metade do Tempero SAZÓN® Profissional, metade do sal, o arroz, a lentilha, a quinoa e a semente de linhaça, e leve ao fogo médio, com a panela semitampada, por aproximadamente 40 minutos, ou até a água começar a secar. Retire do fogo, abafe com uma tampa e reserve.
2. Em uma frigideira média, coloque o Azeite TERRANO® e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola, o peito de peru, o restante do Tempero SAZÓN® Profissional e do sal, o tomate e as passas, e refogue por 1 minuto, ou até a cebola murchar.
3. Retire do fogo, misture ao arroz, acrescente a cebolinha-verde e mexa delicadamente. Sirva em seguida.