

Número	08	Tema	Legumes, Saladas e Acompanhamentos	Data	26 de Junho de 2007
Assunto	ARROZ DE FEIJÃO (ENTRE DOURO E MINHO)				

Arroz de feijão (Entre Douro e Minho)

Ingredientes:

- 250g de arroz;
- 2 dl de feijão vermelho;
- 1 cebola média;
- 200g de tomate;
- 2 dentes de alho;
- meio pimentão;
- 12 dl de água de cozedura do feijão;
- 1 folha de louro;
- 1 dl de azeite;

Modo de preparação:

Coze-se o feijão depois de previamente demolhado. Faz-se um refogado com o azeite, a cebola e os dentes de alho picados e folha de louro. Quando começa a alourar, juntam-se os tomates limpos de peles e sementes e o pimentão às tiras. Logo que estes estejam bem desfeitos mistura-se o arroz, que frita um pouco. Adiciona-se a água bem quente e o feijão cozido, tempera-se com sal e piri-piri e coze com o tacho tapado. Serve-se quente, logo que se acabe de cozinhar.