



7 CEREAIS COM SARDINHA, BERINJELA E CASTANHA

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 1 hora

Ingredientes:

Arroz 7 Grãos

1 colher (sopa) de azeite de oliva

meia cebola picada

1 xícara (chá) de Arroz 7 Grãos Integrais CAMIL

3 xícaras (chá) de água fervente

1 colher (chá) de sal

REFOGADO

2 latas de Sardinha com Molho de Tomate COQUEIRO

3 colheres (sopa) de azeite de oliva

1 cebola média picada

3 dentes de alho picados

1 berinjela pequena cortada em cubos pequenos

1 cenoura pequena ralada no ralo grosso

meia colher (chá) de sal

pimenta-do-reino a gosto

folhas de manjeriço a gosto

Para polvilhar:

3 colheres (sopa) de castanha-de-caju picada

Modo de preparo:

7 CEREAIS

1. Em uma panela, em fogo médio aqueça o azeite e refogue a cebola até murchar.
2. Acrescente os Arroz 7 Grãos Integrais CAMIL e refogue por alguns minutos.
3. Junte a água fervente e o sal. Tampe parcialmente a panela e cozinhe em fogo médio por 30 a 40 minutos ou até o líquido secar e os grãos ficarem cozidos. Reserve.

REFOGADO

4. Escorra e reserve o molho das Sardinhas com Molho de Tomate COQUEIRO, retire as espinhas e reserve.
5. Em uma panela, aqueça em fogo médio o azeite e refogue a cebola e o alho até dourar.
6. Adicione a berinjela e cozinhe até murchar levemente.
7. Adicione a cenoura e refogue por mais alguns minutos.
8. Tempere com sal e pimenta, adicione as Sardinhas com Molho de Tomate COQUEIRO reservada, 2 colheres (sopa) do molho reservado e misture delicadamente.
9. Desligue o fogo e adicione o Arroz 7 Grãos Integrais CAMIL reservado e o manjeriço. Sirva em seguida, polvilhado com castanha-de-caju.