



## ARROZ COM LENTILHA E ATUM

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 40 minutos

Ingredientes:

### ARROZ

1 colher (sopa) de azeite de oliva  
1 dente de alho picado  
meia cebola pequena picada  
1 e meia xícara (chá) de arroz CAMIL  
1 colher (chá) de sal  
3 xícaras (chá) de água fervente

### LENTILHA

1 colher (sopa) de azeite de oliva  
1 dente de alho picado  
1 e meia xícara (chá) de lentilha CAMIL cozida  
meia xícara (chá) de água quente  
2 latas de Atum Pedaçoes em óleo COQUEIRO escorridas  
5 damascos secos cortados em cubos pequenos

### CEBOLA CARMELADA

1 xícara (chá) de óleo  
1 cebola grande cortada em rodelas

Modo de preparo:

### ARROZ

1- Em uma panela, aqueça o azeite em fogo médio, e doure levemente o alho e a cebola.  
2- Adicione o arroz CAMIL e o sal, e refogue bem. Junte a água fervente e cozinhe, com a panela parcialmente tampada por 10 minutos. Abaixar o fogo, tampe a panela e cozinhe por mais 5 minutos ou até secar o líquido. Reserve.

### LENTILHA

3- Em uma panela aqueça o azeite em fogo médio e doure levemente o alho. Acrescente a lentilha CAMIL cozida e a água quente, e misture.  
4- Retire do fogo e adicione o arroz reservado, o Atum Pedaçoes em óleo COQUEIRO e os damascos. Coloque em uma travessa e reserve.

### CEBOLA CARMELADA

5- Em uma panela pequena coloque o óleo e aqueça em fogo baixo. Junte a cebola e frite, mexendo sempre, até ficar dourada levemente.  
6- Coloque sobre o arroz reservado e sirva a seguir.

### DICAS

Para cozinhar a lentilha coloque em uma panela meia xícara (chá) de lentilha, 3 xícaras (chá) de água e 1 folha de louro, e cozinhe em fogo médio, com a panela parcialmente tampada, por 30 minutos ou até que os grãos estejam cozidos.