

## Arroz de atum II



Ingredientes: 3 lata de atum natural  
220 grama de arroz  
200 grama de ervilhas congeladas  
300 grama de cenoura  
150 grama de polpa de tomate  
1 unidade de cebola grande  
4 unidade de dentes de alho  
1 load de louro  
0 totaste de sal

### Instruções de preparação:

Comece por fazer um refogado com a cebola e o alho, bem picadinhos, e um pouco de azeite. Acrescente a cenoura cortada em cubos pequenos e frite mais um pouco. Quando a cebola estiver bem dourada, adicione ao tacho as ervilhas congeladas e a folha de louro. Deixe cozinhar um pouco, destapado. Escorra o atum e parta-o em pedaços médios. Acrescente-o ao tacho, juntamente com o arroz, e deixe fritar ligeiramente, mexendo de vez em quando. Adicione então a polpa de tomate e a água (o dobro do arroz). Mexa bem, acrescente sal, prove e deixe cozinhar, com a tampa, em fogo baixo. Sirva só assim ou, se quiser, com uma salada fresca, de tempero leve

Sugestões Adicionais: