

## **ARROZ COM LENTILHAS**

### **INGREDIENTES:**

1 XÍCARA (CHÁ) DE LENTILHAS (250g)  
1 XÍCARA (CHÁ) DE VINHO TINTO (200ml)  
1 FOLHA DE LOURO  
1 COLHER (SOPA) DE AZEITE  
2 XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ TIO JOÃO (350g)  
SAL A GOSTO  
2 CEBOLAS MÉDIAS, CORTADAS EM RODELAS  
3 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO  
ÓLEO PARA FRITAR A CEBOLA

### **MODO DE PREPARO:**

1. LAVE AS LENTILHAS E COLOQUE-AS DE MOLHO NO VINHO DILUÍDO EM 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA, DURANTE CERCA DE 4 A 5 HORAS.
2. APROVEITE O LÍQUIDO DO REMOLHO E COZINHE A LENTILHA EM FOGO BAIXO, COM A FOLHA DE LOURO, ATÉ QUASE SECAR O LÍQUIDO.
3. AQUEÇA O AZEITE E REFOGUE BEM O ARROZ, POR CERCA DE 3 MINUTOS. ACRESCENTE 3 XÍCARAS DE ÁGUA FERVENTE E COZINHE EM FOGO BAIXO, COM A PANELA TAMPADA, ATÉ A ÁGUA SECAR.
4. DEPOIS ACRESCENTE MAIS 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA FERVENTE. QUANDO O ARROZ ESTIVER QUASE COZIDO, ACRESCENTE AS LENTILHAS, MANTENDO EM FOGO BAIXO, ATÉ COMPLETAR O COZIMENTO.
5. AQUEÇA O ÓLEO NUMA FRIGIDEIRA GRANDE E FRITE AS RODELAS DE CEBOLA, LIGEIRAMENTE PASSADAS NA FARINHA DE TRIGO, ATÉ FICAREM BEM DOURADAS. MISTURE-AS AO ARROZ, PASSE PARA A TRAVESSA E SIRVA EM SEGUIDA.

**RENDIMENTO:** 6 PORÇÕES