

# ARROZ À LAVRADOR

## INGREDIENTES PARA 8 PESSOAS

350g de arroz  
1 couve lombarda média cortada em pedaços  
1 cebola picada  
2 dentes de alho picados  
3 tomates sem pele picados  
2 folhas de louro  
1 dl de azeite  
1 chouriço de carne cortado em rodelas  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.  
1 l de água

## PREPARAÇÃO

Num tacho largo, leve ao lume o azeite, a cebola picada, os alhos picados e as folhas de louro, deixe refogar tudo.

Depois da cebola refogada, junte o chouriço, deixe fritar um pouco, junte o tomate e deixe refogar.

Junte 1 litro de água e deixe ferver.

Quando a água começar a ferver, junte a couve, tempere com sal e pimenta e deixe ferver.

Quando começar a ferver, junte o arroz já lavado, mexa tudo e deixe cozer durante 17 minutos. Se necessário, acrescente mais água.

Passado os 17 minutos está pronto a servir.

Este acompanhamento deverá ser servido com carne grelhada ou assada no forno.

Custo: 3.00 € ; Custo por pessoa: 0.38 €

<http://www.saborintenso.com/f22/arroz-lavrador-730/>