

RECEITA
Arroz e vegetais lasanha bom.



A cozinha italiana clássica com ingredientes inesperados.

Então é isso lasanha com atum e arroz que irá colocar qualquer reunião especial em torno da mesa este toque de férias.

Ingredientes

1 alface americana
130 gramas de arroz basmati
120 gramas de bom Consortium
20 gramas de azeitonas pretas
30 gramas de milho cozido
50 gramas de cenoura
1 ovo cozido
1 colher de sopa de soja
100 gramas de cebolinha picada maionese
Sal e pimenta

Preparação

Lave a alface e corte quadrados, pelo menos, 4 folhas de cada lasanha.

Blanch em água fervente e reserva muito rapidamente.

Ferva o arroz em água e deixe esfriar.

Em uma tigela misture o atum, azeitonas, milho e cenoura com maionese suficiente e uma colher de sopa de soja.

Vamos andar de folha de couve, e um pouco da mistura, e então coloque o último que vai tomar banho com rallaremos maionese acima e gema de ovo.

Nós relatamos na placa e acabou mordendo um pouco de cebolinha, um pedaço de pimenta vermelha crua e picles.

<http://www.elmundo.es/sapos-y-princesas/2015/12/08/56422256268e3efc648b45bf.html>

<http://www.elmundo.es/yodona/2015/12/08/565ee510ca4741676d8b45a5.html>

São Paulo, SP, 31 Dezembro de 2015

Mkmouse