

Lentilhas com Arroz

Tipo: prato salgado

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

- 200g de lentilhas
- 100g de arroz integral
- 2 cebolas
- 1 tomate
- 1 pimento verde
- 1 cenoura
- 50g de azeitonas

Ingredientes complementares

- 1 colher de oregãos
- 4 colheres de sopa de azeite
- sal marinho

Preparação

1 - Por de molho, na noite anterior, as lentilhas e o arroz, separado, em água fria, ou 1 hora em água quente.

Descascar, lavar e picar as hortaliças.

Picar as azeitonas.

2 - Numa panela com muita água, cozer o arroz e as lentilhas.

Ao meio da cozedura, juntar as hortaliças, o oregão, o azeite e o sal.

Deixar cozer até que fique espesso e sem muito caldo.

3 - Servir quente, enfeitando cada prato com azeitonas.