



## **ARROZ DE FORNO COM PEIXE**

### **INGREDIENTES**

Alho - 2 dentes picados  
Arroz - 5 xícaras  
Cebola - 1 unidade picada  
Extrato de Tomate - ½ xícara  
Óleo de Soja - 2 colheres (sopa)  
Peixe em filé - 2kg  
Sal - o mínimo  
Tomate - 6 unidades sem pele e sem semente  
Molho Branco = Receita Base

### **MODO DE FAZER**

Em uma panela, em fogo médio, refogue a cebola e o alho por 3 minutos ou até dourar.  
Adicione o tomate, o peixe, o sal e cozinhe em fogo baixo, por 5 minutos.  
Tempere com tempero verde e desligue o fogo.  
Em uma tigela, misture o arroz e o extrato.  
Em um refratário médio, intercale camadas de arroz e de molho de peixe, terminando em molho.  
Espalhe o molho branco às colherada e leve ao forno médio, pré-aquecido, por 20 minutos ou até gratinar.

### **RENDIMENTO**

20 porções

**Equipe Técnica de Nutricionistas**  
**Núcleo de Alimentação Escolar/SMEd**