

## **CHARUTO RECHEADO COM ARROZ COZIDO EM CALDO DE FEIJÃO**

### **Ingredientes:**

- 2 maços de couve;
- 5 xícaras de caldo de feijão;
- 3 xícaras de arroz polido ou orgânico;
- 1 colher de sopa de sal;
- 1 maço de cheiro verde;
- 1 cebola;
- 1 dente de alho;
- 2 colheres de sopa de óleo.

### **Modo de preparo do recheio:**

1. Em uma frigideira, refogar o alho e a cebola em óleo;
2. Acrescentar o caldo de feijão (preparado com os grãos e o caldo batidos no liquidificador até ficar homogêneo);
3. Acrescentar o arroz e deixar ferver por 35 minutos em fogo baixo;
4. Colocar o cheiro verde.

### **Modo de preparo dos charutos:**

1. Lavar as folhas de couve em água corrente e retirar o talo mais grosso;
2. Ferver água em uma panela e mergulhar as folhas por 30 segundos, assim ficam maleáveis para enrolar os charutos;
3. Colocar uma colher de recheio em cada folha de couve, dobrar as laterais para dentro e enrolar até o final.

### **Para cozinhar os charutos:**

1. Colocar os charutos um ao lado do outro em uma panela até cobrir o fundo e, em seguida, acrescentar outras camadas até preencher a panela. Adicionar a maior quantidade possível por camada para que os charutos não abram na hora de cozinhar;
2. Acrescentar 2 xícaras de água, uma colher de sal, um dente de alho inteiro, uma cebola cortada e 4 colheres de óleo;



**INSTITUTO PARANAENSE DE  
DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL**



3. Deixar ferver por 35 minutos ou até a água evaporar.



**INSTITUTO PARANAENSE DE  
DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL**

