



# ORZO VEGETARIANO DE LIMA

## Ingredientes

*Para 3 pessoas*

2 colheres de sopa de azeite  
2 dentes de alho  
370g de orzo  
1 abobrinha  
1 cenoura  
1 lata de tomate guisado  
1 lata de caldo de legumes  
1 colher de chá de tempero italiano  
1 colher de chá de folhas de manjeriço secas  
1 cebolinho  
20g de salsa fresca  
2 colheres de chá de casca de lima ralada  
2 colheres de sopa de sumo de lima  
100g de queijo parmesão ralado

## Etapas

- 1.** Aqueça o azeite numa frigideira grande em lume médio-alto. Misture o alho e a massa orzo; cozinhe e mexa até a massa se tornar leve, dourada, durante cerca de 5 minutos.
- 2.** Misture as abobrinhas e cenouras; cozinhe até os legumes amolecerem, durante cerca de 2 minutos.
- 3.** Misture o tomate, caldo de legumes, tempero italiano, e manjeriço. Tempere com sal e pimenta a gosto. Reduza o lume a médio.
- 4.** Cubra, e ferva até quase todo o líquido ser absorvido, durante cerca de 10 minutos.
- 5.** Misture o cebolinho, salsa, raspa de lima, e sumo de lima. Retire do lume, arrefeça ligeiramente, e sirva polvilhado com queijo parmesão.