**Arroz de sardinhas com grelos**

Ingredientes 4 pessoas

Tempo de preparação 30 minutos; tempo de confeção 20 minutos

0,2 Kg \_ Arroz carolino

0,08 Kg \_ Cebola (média)

0,5 Kg \_ Grelos Congelados

0,005 Kg \_ Sal

1 Kg \_ Sardinhas frescas (tirar as vísceras e as escamas) ou 2 latas de sardinhas em conserva em tomate

0,001 Kg \_ 2 dentes de alho

0,01 L \_ Azeite

**Progressão da receita:**

Lavar e picar a cebola, picar os dois dentes de alho. Adicionar o arroz (200g), deixar refogar ligeiramente mexendo sempre.

Juntar a água necessária (aproximadamente 300 ml, temperar com sal e pimenta.

Adicionar ao arroz quando estiver case cozido os grelos descongelados, misturar muito bem. Colocar as sardinhas frescas, por cima ou em substituição as sardinhas de lata em tomate.

Se as sardinhas forem frescas deixe cozinhar cerca de 5 minutos com a o tacho tapado, se forem em lata adicione, apague o lume e deixe o tacho tapado cerca de 5 minutos.