

# Receita de Arroz de Pequi

## Como fazer Arroz com Pequi



*Arroz de Pequi*

### Ingredientes

6 pequis – bem amarelos, lavados  
4 colheres de sopa – Óleo de Milho  
2 dentes – de alho amassados  
1 cebola – grande picada  
2 xícaras chá – Arroz Branco  
4 xícaras – de água quente  
sal e pimenta-de-cheiro – a gosto  
1 colher de sopa – de cheiro verde picado

### Modo de Preparo

1. Tire as cascas dos pequis e coloque-os numa panela, junte o óleo de milho, o alho e a cebola, leve ao fogo brando e

refogue, mexendo sempre, até o alho e a cebola ficarem dourados.

2. Acrescente o arroz e frite um pouco. Junte a água, tempere com sal a gosto, e cozinhe até o arroz ficar macio e água secar.

3. Acrescente pimenta a gosto e misture delicadamente.

4. Tire do fogo, polvilhe com cheiro verde e mais um pouco de pimenta e leve à mesa.

Tempo de preparo:30 minutos

Rende: 4 porções

## Arroz de Pequi

### SOBRE O PEQUI

Pequi ou Souari Nut (*Caryocar brasiliense*) é uma fruta brasileira, de cor amarela, e tem um cheiro e sabor forte. Fruto de Pequi é uma refeição muito popular em Goiás e Minas Gerais, e pode ser comido sozinho ou com outros alimentos.

Pequi tem sido usado por brasileiros como um adicional nutritivo durante anos na preparação de alimentos e às bebidas de sabor, ou simplesmente comido cru como um lanche. O óleo de Pequi, o qual é extraído do fruto, também é utilizada como um óleo de cozinha O Pequi com arroz e frango é especialmente popular. Um óleo extraído das sementes de pequi também é utilizado como um [óleo comestível](#).

O pequi é habitualmente consumida pela população na zona de Cerrado e está profundamente enraizado na cultura e culinária regional. Para os mineiros, os habitantes do Cerrado de Minas Gerais, o pequi não pertence a ninguém, porque ele pertence a todos.

### HISTORIA DO PEQUI

O pequi ocupa um papel importante na cultura dos povos indígenas da região do Cerrado do Brasil. Como a semente leva

um longo tempo para germinar, a colheita tem de ser feita de forma sustentável, com árvores de substituição cuidadosamente plantadas para manter o fornecimento.

Por isso, eles mantêm o seu direito ancestral para levá-lo onde quer que seja, em terrenos públicos ou privados, cercado na terra ou a terra não protegida, etc, onde quer que seja, o pequi sempre foi “acessível” à sociedade regional. Desde os anos sessenta, devido à exploração madeireira e instalação em larga escala de plantações de eucalipto, o pequi e tudo o que ele representa estão sob uma ameaça séria.