

## Delícias de arroz

*Amaral, Marília Emília Colombo. Heck, Mirna Regina Weber. Machado, Zenilda Colombo de Souza.*

Folheto / 1997

Cód. Acervo: 19752

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/19752>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:40

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: [biblioteca@emater.tche.br](mailto:biblioteca@emater.tche.br)

01/97



SECRETARIA DA AGRICULTURA  
E ABASTECIMENTO

**RIO GRANDE DO SUL**  
ESTADO DE TODOS

# DELÍCIAS DE ARROZ



Boletim elaborado pelas Extensionistas Sociais Rurais:

**Marla Emília C. Amaral**

*EMATER/Venâncio Aires*

**Mirna Regina Weber Heck**

*EMATER/Vera Cruz*

**Zenilda C. de Souza Machado**

*EMATER/Santa Cruz do Sul*

Janeiro, 1997





SECRETARIA DA AGRICULTURA  
E ABASTECIMENTO

**RIO GRANDE DO SUL**  
ESTADO DE TODOS

# DELÍCIAS DE ARROZ

Trabalho apresentado no  
I ENCONTRO INTERMUNICIPAL  
DE ARROZ PRÉ-GERMINADO

Santa Cruz do Sul

- Maria Emília C. Amaral - EMATER/Venâncio Aires
- Mirna Regina Weber Heck - EMATER/Vera Cruz
- Zenilda C. de Souza Machado - EMATER/Santa Cruz do Sul

- Porto Alegre, Janeiro de 1997 -

Trabalho apresentado no  
I ENCONTRO INTERMUNICIPAL  
DE ARROZ PRÉ-GERMINADO,  
Santa Cruz do Sul, 1997

---

EMATER/RS - Rua Botafogo, 1051 - 90.150.053 - Porto Alegre - RS  
Fone (051) 233-3144 fax (051) 233-95-48  
e-mail postmaster@emater.tche.br

---

2.500 exemplares

A485d AMARAL, M.E., HECK, M.R.W., MACHADO, Z.C. de S.  
Delícias de Arroz. Porto Alegre: EMATER-RS  
1977. 33P. (Trabalho apresentado no I En-  
contro Intermunicipal de Arroz Pré-Germina-  
do).

CDU 633.18 ( 083.12 )

# SUMÁRIO

Introdução.....	5
Valor Nutricional do Arroz.....	6
1 Bolinhos de arroz.....	9
2 Arroz com miúdos de porco.....	9
3 Arroz com bucho.....	10
4 Risoto.....	10
5 Arroz de China Pobre.....	11
6 Arroz com couve.....	12
7 Arroz com pêsego.....	12
8 Arroz com miúdos de galinha.....	13
9 Maria Rita.....	13
10 Preto e Branco.....	14
11 Galinha com arroz.....	14
12 Espinhaço de ovelha com arroz.....	15
13 Arroz carregado.....	15
14 Arroz de carreteiro.....	16
15 Arroz Sírio.....	17
16 Sufê de arroz.....	17
17 Arroz com almôndegas.....	18
18 Risoto caipira.....	18
19 Risoto de lingüiça.....	19
20 Arroz com lentilha.....	19
21 Risoto de Bacalhau.....	20
22 Arroz à grega.....	21
23 Clês de arroz.....	22
24 Empadão de arroz.....	23
25 Salada de arroz com verduras.....	24
26 Arroz ao forno.....	24
27 Salada de arroz.....	25
28 Arroz americano.....	26
29 Arroz com ervilhas.....	27
30 Omelete de arroz.....	27
31 Canja à Juliana.....	28
32 Pizza de arroz.....	29
33 Bolinhos de arroz enriquecido com multimistura.....	29
34 Arroz fantasia.....	30
35 Arroz doce.....	31
36 Arroz com leite e bananas.....	31
37 Pudim gelado de arroz.....	32
38 Arroz Caramelado.....	32
39 Arroz com laranjas.....	33
40 Bibliografia Consultada.....	35



# INTRODUÇÃO

Os cereais habitualmente consumidos, com destaque ao arroz, são uma fonte econômica de energia, pois seu valor nutritivo é proporcionado sobretudo pelos hidratos de carbono provenientes do amido. Além destes, contêm vitaminas, gorduras e minerais. A quantidade de cada nutriente presente no produto beneficiado, depende, em parte, da parte do grão que é aproveitada, bem como das condições de beneficiamento e armazenamento.

Como acontece com outros cereais, uma grande porcentagem dos nutrientes do arroz se encontra no germe e na casca do grão. E tanto o germe como a casca são sacrificados durante o beneficiamento. Tem sido grande o incentivo ao consumo do arroz integral, mas é possível que a grande maioria das pessoas ainda prefiram o arroz branco sólido, pelo melhor aspecto do arroz tanto cru como cozido.

O processo de polimento do arroz também é favorável pois permite o prolongamento do período de armazenamento do cereal. De fato, a camada externa do grão contém proteínas que atraem insetos e gorduras que se tornem rançosas e, conseqüentemente, de sabor e odor desagradáveis. Para guardar o arroz integral durante muito tempo são necessárias condições de armazenagem, ou de embalagens, que evitem a infestação por insetos e a oxidação da gordura nos grãos.

É fácil concluir que, do ponto de vista nutritivo devemos preferir o arroz integral.

O arroz é o alimento básico do gaúcho. Acompanhado do feijão proporciona uma dieta completa para as necessidades diárias de uma pessoa em questão de componentes energéticos.

Este livreto objetiva essencialmente diversificar o preparo e uso do arroz na alimentação humana, facilitando a conscientização para a mudança de postura, ou melhor, nos hábitos alimentares, no que diz respeito à valorização dos aspectos nutricionais em detrimento da preferência pelo visual. Acrescentamos em algumas receitas o uso da multimistura, no caso o farelo de arroz, para garantir uma melhor quantidade nutricional ao prato.

# VALOR NUTRICIONAL DO ARROZ

O arroz pela sua significativa composição em nutrientes necessários ao bom desenvolvimento e adequada manutenção do nosso organismo, é considerado um alimento básico da nossa dieta diária.

O quadro abaixo ilustra esta afirmação, evidenciando também a riqueza superior do arroz integral no comparativo entre os três tipos de arroz considerados.

## ARROZ

### Composição centesimal vitamínico mineral do arroz (100g)

Alimento	Calorias	Niacina mg	Riboflavinina Vit.B2 mg	Tiamina Vit. B <sub>1</sub> mg	Cálcio	Proteína	Gordura	Hidrato Carbono	Ferro
Arroz cozido	118	0,4	0,05	0,01	8	2	-	25	3
Arroz cru	361	1,6	0,03	0,07	24	7,6	0,3	79,4	0,8
Arroz integral	360	9,0	0,10	0,66	71	7,5	1,7	77,5	4,1



# RECEITAS



## **1 BOLINHOS DE ARROZ** *(reaproveitamento do arroz)*

### ***Ingredientes:***

- Sobras de arroz
- 2 ovos
- 1 molho de tempero verde
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- fermento (1 pitada)
- açúcar (uma colherinha de café)
- ½ xícara de leite

### ***Modo de fazer:***

- 1 Misturar ao arroz, dois ovos inteiros.
- 2 Juntar ao leite o fermento e o açúcar e misturar tudo ao arroz.
- 3 Mexendo sempre, colocar a farinha de trigo até achar o "ponto" da mistura, que é "firme".
- 4 Colocar a salsa bem picadinha e dar mais uma mexida.
- 5 Fritar os bolinhos, às colheradas, em óleo quente.

## **2 ARROZ COM MIÚDOS DE PORCO** *(8 pessoas)*

### ***Ingredientes:***

- 1 ½ kg de miúdos de porco
- 1 kg de arroz
- 3 cebolas
- 4 dentes de alho
- 4 tomates sem casca
- folhas de manjerona
- 1 pimenta verde

### ***Modo de fazer:***

- 1 Limpar bem os miúdos e cortar em guisado médio.
- 2 Fritar bem
- 3 Fazer um picadinho dos temperos, acrescentar ao guisado e colocar o sal. Continuar fritar
- 4 Juntar o arroz, refogar um pouco, e colocar água fervendo, dois dedos acima dos ingredientes.
- 5 Cozinhar em fogo brando.

### **3 ARROZ COM BUCHO (MONDONGO) (6 pessoas)**

#### ***Ingredientes***

- 1kg de mondongo
- $\frac{3}{4}$  de arroz
- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- 1 folha de louro
- pimenta do reino

#### ***Modo de fazer:***

- 1 Depois de bem limpo, cozinhar o mondongo em pedaços grandes, na água com sal, uma pitada de pimenta do reino e uma folha de louro.
- 2 Quando estiver macio, retirar do fogo e depois de esfriar, cortar em guisado miúdo, temperando com um pouco de vinagre ou limão.
- 3 Fritar em banha bem quente e ao chegar ao ponto, juntar a cebola e o alho picado, fritando bem.
- 4 Colocar o arroz, mexendo até fritar.
- 5 Colocar água fervendo até dois dedos acima dos ingredientes e cozinhar em fogo brando.

### **4 RISOTO (6 pessoas)**

#### ***Ingredientes:***

- 1 galinha
- $\frac{3}{4}$  kg de arroz
- 2 latas de ervilha
- 2 cebolas
- 4 tomates sem casca
- 4 dentes de alho
- 2 colheres de massa de tomate
- $\frac{1}{2}$  pimentão
- manjerona
- sálvia
- tempero verde
- queijo ralado
- 2 ovos cozidos

### **Modo de fazer:**

- 1 Cozinhar a galinha com sal, manjerona e sálvia.
- 2 Quando estiver bem cozida, retirar do fogo e desfiar, guardando a água em que foi fervida.
- 3 Cortar os temperos bem miúdos (cebolas, alho, tomates sem casca, pimentão).
- 4 Fritar a galinha desfiada e quando estiver dourada, juntar os temperos.
- 5 Depois de estar no ponto, juntar a massa de tomate dissolvida em um pouco de água quente, formando um molho.
- 6 Cozinhar o arroz à parte, com a água em que foi fervida a galinha, colocando três dedos de água acima do arroz, para ficar bem molhado.
- 7 Montar em uma forma (ou pirex): uma camada de arroz, a galinha com molho, a ervilha e por cima, bastante queijo ralado.
- 8 Levar ao forno quente por 15 minutos.
- 9 Ao retirar, colocar por cima os ovos cozidos em rodela.

*Obs.:* Pode-se também colocar o arroz, depois de pronto, juntamente com as ervilhas, junto com a galinha desfiada, misturando bem. Colocar o queijo ralado por cima e levar ao forno, conforme explicado acima.

## **5 ARROZ DE CHINA POBRE (4 pessoas)**

### **Ingredientes**

- ½ kg de lingüiça
- ½ kg de arroz
- 1 cebola
- 2 dentes de alho

### **Modo de fazer:**

- 1 Cortar a lingüiça em fatias e fritá-las em um pouco de gordura.
- 2 Picar bem a cebola e os dentes de alho e misturar à lingüiça, quando esta estiver bem dourada.
- 3 Depois de fritos os temperos, juntar o arroz e mexer até dar uma boa fritada.
- 4 Colocar água fervendo até dois dedos acima do arroz, experimentar o sal e cozinhar em fogo brando.

## **6 ARROZ COM COUVE** (5 pessoas)

### ***Ingredientes:***

- ½ kg de arroz
- 1 molho de couve
- ½ cebola média

### ***Modo de fazer:***

- 1 Fritar a cebola bem picadinha, juntar o arroz e deixá-lo fritando por 5 minutos, mexendo sempre.
- 2 Colocar água fervendo até dois dedos acima do arroz e misturar a couve cortada bem fininha.
- 3 Pôr o sal e cozinhar em fogo brando.

## **7 ARROZ COM PÊSSEGO** (5 pessoas)

### ***Ingredientes:***

- ½ kg de arroz
- ¼ kg de pêssegos secos
- sal

### ***Modo de fazer:***

- 1 Fritar o arroz por 5 minutos em gordura bem quente.
- 2 Cortar os pêssegos secos em fatias.
- 3 Depois de colocar a água fervendo até dois dedos acima do arroz, deixar cozinhar por 3 minutos.
- 4 Juntar as fatias de pêssego, colocando o sal ao gosto.
- 5 Cozinhar em fogo brando.

### ***Dicas:***

*Para tirar excesso de umidade do arroz guardado em lata, é só colocar uma fatia de pão seco dentro. O pão deixa o arroz seco e soltinho.*

*Arroz bem escolhido e limpo não necessita ser lavado antes do cozimento. Ficará mais solto.*

## **8 ARROZ COM MIÚDOS DE GALINHA** (5 pessoas)

### ***Ingredientes:***

- 1 kg de miúdos de galinha, com predominância de moelas
- $\frac{3}{4}$  de arroz
- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- manjerona
- 2 tomates sem pele
- pimenta do reino
- tempero verde

### ***Modo de fazer:***

- 1 Limpar bem os miúdos e colocar a fritar, preferencialmente em panela de ferro.
- 2 Quando estiverem no ponto, juntar os temperos bem picados (cebola, alho, algumas folhinhas de manjerona e o tomate).
- 3 Colocar o arroz, fritando-o por 3 minutos.
- 4 Pôr a água fervendo até dois dedos acima dos ingredientes, salgar ao gosto e colocar uma pitada de pimenta do reino e o tempero verde picado, mexendo bem.
- 5 Cozinhar em fogo brando.

## **9 MARIA RITA** (4 pessoas)

### ***Ingredientes:***

- $\frac{1}{2}$  kg de carne fresca
- $\frac{1}{2}$  kg de arroz
- 2 cebolas
- 4 tomates sem casca
- 2 dentes de alho

### ***Modo de fazer:***

- 1 Cortar a carne em guisado bem miúdo e colocar a fritar.
- 2 Quando estiver no ponto, juntar a cebola, o tomate e o alho bem picados.
- 3 Colocar o arroz, fritando-o um pouco e colocar a água fervendo até dois dedos acima do arroz.
- 4 Cozinhar em fogo brando.

## 10 PRETO E BRANCO (4 pessoas)

### **Ingredientes:**

- 4 conchas de feijão preto (cozido)
- ½ kg de arroz

### **Modo do fazer:**

- 1 Levar ao fogo o feijão já pronto e temperado, puxadinho no sal, colocando mais água para ficar bem caldeado.
- 2 Juntar o arroz, quando estiver fervendo.
- 3 Mexer bem e deixar cozinhar em fogo brando.

*Obs.: Pode-se acrescentar uma colher de farelo de arroz.*

## 11 GALINHA COM ARROZ (6 pessoas)

### **Ingredientes:**

- 1 galinha ou frango
- ¾ de arroz
- 2 cebolas médias
- 4 dentes de alho
- 1 folha de louro
- pimenta do reino
- tempero verde

### **Modo de fazer:**

- 1 Cortar a galinha em pedaços e temperar com sal, alho e pimenta do reino.
- 2 Refogar em uma panela de ferro preferencialmente.
- 3 Quando a galinha estiver dourada, misturar a cebola picada e o louro.
- 4 Juntar o arroz e deixar fritar por 5 minutos, mexendo sempre.
- 5 Colocar o tempero verde picadinho e a água até dois dedos e meio acima dos ingredientes.
- 6 Tapar a panela e cozinhar por 5 minutos em fogo alto e depois em fogo baixo.

## 12 ESPINHAÇO DE OVELHA COM ARROZ (5 pessoas)

### **Ingredientes**

- 1 ½ kg de espinhaço de ovelha, serrado em chuletas
- ¾ kg de arroz
- 2 cebolas
- 4 dentes de alho
- manjerona
- ¼ de pimentão

### **Modo de fazer:**

- 1 Temperar as chuletas com sal e alho.
- 2 Colocar a fritar em uma panela mais larga do que alta.
- 3 Quando estiver dourando, juntar algumas folhas de manjerona, a cebola e o pimentão bem picados.
- 4 Quando os temperos estiverem fritos, juntar o arroz, deixando-o fritar por cinco minutos, mexendo sempre.
- 5 Colocar água fervendo até dois dedos acima dos ingredientes e cozinhar em fogo brando.

## 13 ARROZ CARREGADO (5 pessoas)

### **Ingredientes:**

- ¼ kg de charque
- ¼ kg de lingüiça
- ¼ kg de carne de paleta
- ¾ kg de arroz
- 5 folhas de couve.
- 3 cenouras médias
- 3 batatas inglesas
- 2 cebolas
- 4 dentes de alho
- 1 pimenta verde
- 1 folha de louro
- tempero verde

### **Modo de fazer:**

- 1 Aferventar o charque para tirar o excesso de sal.
- 2 Picar miúdo o charque, a carne de paleta e a lingüiça.
- 3 Fritar tudo junto, e quando estiver no ponto, juntar as cebolas, o alho, a pimenta e a folha de louro, tudo bem picado.
- 4 Cortar a cenoura em rodela finas, a batata em pedaços pequenos e a couve em tiras bem estreitas.
- 5 Quando os temperos estiverem prontos, juntar o arroz e deixar fritar por cinco minutos.
- 6 Colocar água fervendo até 2 dedos e meio acima dos ingredientes e juntar a cenoura, a batata e a couve, misturando bem.
- 7 Deixar cozinhar por cinco minutos em fogo brando e corrigir o sal, colocando o tempero verde picado.

## **14 ARROZ DE CARRETEIRO** (5 pessoas)

### **Ingredientes:**

- ½ kg de charque
- ½ kg de arroz
- 1 cebola
- 3 dentes de alho

### **Modo de fazer:**

- 1 Aferventar o charque, trocando 1 vez a água. Se o charque for caseiro, basta deixar 5 horas de molho.
- 2 Picar o charque em guisado médio e colocar na panela para fritar. Se o charque for gordo, colocar menos gordura.
- 3 Esmagar o alho e picar juntamente com a cebola.
- 4 Quando o charque estiver bem dourado, colocar a cebola e o alho picados para fritar.
- 5 Juntar o arroz, (o gaúcho campeiro não gosta de lavar o arroz) e deixá-lo fritando um pouco.
- 6 Colocar água fervendo até dois dedos acima do arroz.
- 7 Provar o sal e cozinhar em fogo baixo.

## 15 ARROZ SÍRIO

### ***Ingredientes:***

- 2 xícaras de arroz grão médio
- 3 colheres de manteiga
- 1 xícara rasa de chá de macarrãozinho tipo cabelo de anjo
- 6 xícaras de água fervente.

### ***Modo de fazer:***

- 1 Escolher bem o arroz e deixar de molho em água fervente por 2 horas.
- 2 Derreter a manteiga numa panela e colocar o macarrão e deixar dourar.
- 3 Juntar o arroz bem escorrido e refogar tudo.
- 4 Colocar água fervente e a manteiga.
- 5 Cozinhar em fogo brando.
- 6 Antes de servir mexer com um garfo para soltar os grãos.

## 16 SUFLÊ DE ARROZ

### ***Ingredientes:***

- 1 xícara de arroz cozido
- 2 xícaras de carne de porco ou de gado cozida
- 5 ovos
- 1 colher de manteiga
- 100 gramas de azeitona
- sal
- 1 xícara de leite
- 3 colheres de queijo ralado
- 3 colheres de farinha de trigo
- 1 pitada de noz moscada, salsa
- 1 colher de sopa rasa de farelo de arroz.

### ***Modo de fazer:***

- 1 Desfiar bem a carne e amassar.
- 2 Misturar com o arroz cozido.
- 3 Acrescentar os outros ingredientes, por último as claras em neve e as gemas.
- 4 Misturar bem.
- 5 Untar uma forma com manteiga, colocar o suflê com queijo ralado e assar.

## 17 ARROZ E ALMÔNDegas

### ***Ingredientes:***

- 1 cebola picada
- ½ kg de carne moída
- 1 ovo, sal, pimenta, sálvia
- 1 xícara de arroz grão médio
- 1 lata de massa de tomate

### ***Modo de fazer:***

- 1 Misturar a carne e os temperos bem picados com ovo e a metade do arroz não cozido.
- 2 Sóvar bem e formar pequenas bolas e passar sobre o arroz restante.
- 3 Colocar num pirex com tampa que possa ir ao forno.
- 4 Misturar a massa de tomate com a mesma medida( 1 lata) de água e despejar sobre o arroz e as almôndegas.
- 5 Tampe e asse no forno 45 minutos.

## 18 RISOTO CAIPIRA:

### ***Ingredientes:***

- ½ xícara de manteiga
- 1 cebola, 1 talo de salsão
- 1 cenoura pequena
- salsa picada, pimenta
- 500 gr miúdos de frango.
- 2 xícaras de arroz.
- 1 litro de caldo de galinha
- 1 xícara de queijo

### ***Modo de fazer:***

- 1 Numa panela com manteiga coloque a cebola, cenoura e salsão bem picados.
- 2 Deixar cozinhar.
- 3 Acrescentar os miúdos picados, temperar com sal e pimenta e continuar cozinhando.
- 4 Colocar o arroz e o caldo de galinha.
- 5 Quando estiver cozido, acrescentar manteiga e queijo ralado, misturando tudo muito bem.

## 19 RISOTO DE LINGÜIÇA

### ***Ingredientes:***

- 2 xícaras de arroz
- 3 colheres de manteiga
- 1 cebola, sal, pimenta
- 50g de toucinho defumado picado
- 400g de lingüiça
- 1 xícara de vinho tinto
- 1 litro de caldo de carne

### ***Modo de fazer:***

- 1 Levar ao fogo uma panela com a metade da manteiga.
- 2 Juntar a cebola e o toucinho.
- 3 Acrescentar a metade da lingüiça esfarelada com o vinho. Mexer bem.
- 4 Acrescentar o arroz e 2 conchas de caldo quente. Adicione aos poucos o caldo, sempre mexendo.
- 5 Cortar em rodela o restante da lingüiça e dourar com manteiga.
- 6 Tirar o arroz do fogo e colocar numa travessa com pedaços de lingüiça e a manteiga restante.

## 20 ARROZ COM LENTILHA

### ***Ingredientes:***

- 200g de lentilha
- 2 batatas
- 200g de arroz de grão longo
- sal
- 2 cebolas grandes em rodela
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 folha de louro
- uma porção de defumados de costela de porco.
- manteiga
- queijo parmesão

### **Modo de fazer:**

- 1 Deixar a lentilha de molho na véspera.
- 2 Cozinhar com água as batatas, até ficarem macias.
- 3 Fritar as costeletas de porco, a cebola, o sal e a folha de louro.
- 4 Misturar a lentilha.
- 5 Acrescentar o arroz e a água.
- 6 Cozinhar até o arroz absorver a água.
- 7 Servir com queijo parmesão por cima e fatias de pão d'água dourado e manteiga.

### **Dica:**

*Para tirar o cheiro do arroz queimado basta colocar algumas fatias de pão de forma por cima e tapar a panela por alguns minutos.*

## **21 RISOTO DE BACALHAU**

### **Ingredientes:**

- 1/2kg de bacalhau
- 1 cenoura
- salsa
- 2 folhas de louro
- pimenta do reino
- cebola
- salsão
- alho
- 3 colheres de manteiga e de óleo
- ½ xícara de vinho branco
- 2 xícaras de arroz

### **Molho Branco:**

- 3 colheres de manteiga
- queijo ralado
- 2 colheres de farinha de trigo
- 2 xícaras de leite
- sal
- noz moscada.

### **Modo de Fazer:**

- 1 Deixar o bacalhau de molho, de véspera, numa panela grande com água.
- 2 Colocar o bacalhau cortado em filés, a cenoura cortada e a cebola, o louro, a salsa, a pimenta, e o salsão.
- 3 Ferver 15 minutos, escorrer e guardar o caldo coado.
- 4 Levar ao fogo uma panela com manteiga e alho amassado.
- 5 Acrescentar o arroz e o bacalhau.
- 6 Misturar e acrescentar o vinho.
- 7 Quando evaporar, colocar o caldo aos poucos mexendo até completar o cozimento do arroz.
- 8 Para servir numa travessa coloque por cima do risoto o molho branco com queijo.

## **22 ARROZ À GREGA**

### **Ingrediente:**

- 2 xícaras de arroz branco tipo longo cozido.
- ½ maçã picada.
- ½ pimentão verde picado.
- ½ pimentão vermelho picado.
- 100g de presunto picado.
- 100g de passas de uva preta.
- 1 xícara de ervilha.
- azeite
- 1 xícara de cenoura cozida picada
- 2 ovos duros picados.
- 1 tomate
- 1 xícara de caldo de carne
- 1 xícara de cubos de queijo prata.

### **Modo de fazer:**

- 1 Misturar todos os ingredientes e por último misturar o arroz.
- 2 Colocar numa forma umedecida e apertar bem o arroz.
- 3 Desenformá-lo.
- 4 Guarnecer com alface e tomate.

## 23 CLÊS DE ARROZ

### ***Ingredientes***

- 3 xícaras de arroz branco cozido
- 3 gemas
- queijo parmesão
- sal
- farinha de trigo
- tempero verde
- pimenta
- manteiga
- 1 colher (café) de farelo de arroz

### ***Modo de fazer***

- 1 Ferver um pouco o arroz até ficar macio.
- 2 Esfriar e juntar as gemas, sal e pimenta.
- 3 Acrescentar farinha de trigo até o ponto de clês.
- 4 Colocar água numa panela e quando estiver fervendo acrescentar 1 colher de azeite e uma colher (café) de sal.
- 5 Retirar pequenas porções de arroz e colocar na água.
- 6 Quando sobem a tona estão no ponto de retirar com espumadeira.
- 7 Colocar num pirex os clês e cobrir com manteiga douradinha com os temperos verdes e queijo parmesão.

### ***Dicas:***

*Depois que o arroz estiver pronto faça um furo com um garfo e coloque uma colher de sopa de vinagre. Abaixar o fogo e deixe por 2 minutos. O arroz ficará soltinho.*

*Se esquecer de colocar sal no arroz, misture o sal com água e jogue por cima. Levar ao fogo para secar.*

*Para tirar o excesso de gordura do arroz colocar folhas de alface por cima. As folhas absorverão a gordura.*

*O cheiro e gosto de queimado sairão se for colocado no arroz uma cebola cortada ao meio.*

## 24 EMPADÃO DE ARROZ

### ***Ingredientes***

- ½ kg de carne moída
- 1 lingüiça moída
- 150g de presunto moído
- 1 cebola grande
- suco de limão
- salsa
- noz moscada
- pimenta
- 100g de manteiga
- 2 colheres de leite
- 2 xícaras de arroz grão médio
- 2 gemas
- tempero verde
- 2 colheres de farinha

### ***Modo de fazer***

- 1 Cozinhar o arroz normalmente.
- 2 Colocar 1 gema, 1 colher de farinha, 2 colheres de leite.
- 3 Cozinhar novamente para dar consistência.
- 4 Refogar numa panela os demais ingredientes.
- 5 Passar manteiga numa forma de vidro e colocar o arroz, utilizando apenas um terço dele.
- 6 Colocar o recheio.
- 7 Cobrir com o restante do arroz.
- 8 Passar manteiga e um ovo, salpicar com queijo e tempero verde.

## 25 SALADA DE ARROZ COM VERDURAS

### ***Ingredientes:***

- 2 xícaras de arroz
- 1 chuchu
- 200g de vagens
- 2 cenouras
- ½ maçã
- 1 cebola
- sal
- óleo
- vinagre
- 2 tomates
- tempero verde
- 1 ovo cozido
- 1 xícara de milho verde

### ***Modo de fazer***

- 1 Picar todos os legumes, depois de ter cozidos com pouca água, cada um em separado, inclusive a cebola.
- 2 Picar o tomate, o tempero verde, o ovo e a maçã.
- 3 Misturar com o arroz branco cozido e colocar sal, óleo e vinagre a gosto.

## 26 ARROZ AO FORNO

### ***Ingredientes:***

- 2 xícaras de arroz cozido
- 1 ovo, 1 colher de queijo ralado
- 1 colher de manteiga

### **Recheio**

- 3 tomates, óleo, sal, azeitonas, 1 cebola
- 1 lata de ervilha
- 1 lata de milho verde
- 2 ovos

### **Modo de fazer**

- 1 Misturar ao arroz cozido a manteiga o ovo e o queijo.
- 2 Refogar a cebola e tomate no óleo, e colocar a ervilha e o milho verde.
- 3 Arrumar numa forma refratária uma camada de arroz, uma de ervilha e milho, outra de arroz e assim por diante.
- 4 Polvilhar com queijo ralado.
- 5 Levar ao forno por 5 minutos.
- 6 Enfeitar com azeitona e ovo picado.

**Obs.:** a ervilha poderá ser substituída por galinha desfiada com molho, ou guisado.

## **27 SALADA DE ARROZ**

### **Ingredientes**

- 2 xícaras de arroz cozido
- 1 lata de ervilha
- 1 lata de sardinha
- óleo, vinagre, sal
- 1 pé de alface
- 2 tomates
- maionese feita com 1 ovo cozido e 1 cru, azeite e vinagre de maçã

### ***Modo de fazer***

- 1 Misturar o arroz, a ervilha e a sardinha.
- 2 Temperar a gosto e colocar a maionese.
- 3 Virar num prato, moldando o arroz.
- 4 Enfeitar com alface e tomate.

**Obs.:** A sardinha pode ser substituída por galinha desfiada, presunto, salsicha ou carne desfiada.

## **28 ARROZ AMERICANO**

### ***Ingredientes***

- 2 xícaras de arroz cru tipo longo
- 2 colheres de manteiga
- 200g de presunto em fatias
- 200g de queijo
- 3 tomates
- 2 cebolas
- 1 lata de ervilha
- 1 lata de milho
- sal
- pimenta

### ***Modo de fazer***

- 1 Num prato refratário, colocar 2 xícaras de arroz com 2 colheres de manteiga.
- 2 Cobrir com uma camada de presunto, uma camada de tomate, uma camada de cebola, uma camada de ervilha, uma camada de fatias de queijo, uma pitada de sal e manteiga.
- 3 Cobrir com 4 xícaras de água.
- 4 Levar ao forno, bem no chão do forno, ( não na prateleira), até secar.
- 5 Servir com salada verde.

## 29 ARROZ COM ERVILHAS

### *Ingredientes*

- ½ kg de ervilha fresca
- 1 colher de sal, cebola, óleo
- colheres de manteiga
- 2 xícaras de arroz
- 1 xícara de queijo parmesão ralado

### *Modo de fazer*

- 1 Debulhar as ervilhas e reservar as cascas
- 2 Lavar as cascas e ferver com água e sal por 10 minutos.
- 3 Levar uma panela ao fogo, com óleo e metade da manteiga e a cebola.
- 4 Juntar as ervilhas, deixar cozinhar um pouco mexendo sempre.
- 5 Juntar o caldo das cascas e quando ferver colocar o arroz. Mexer bem.
- 6 Cozinhar por 20 minutos em fogo baixo.
- 7 Quando estiver pronto, bem úmido, colocar o resto da manteiga em cubos, polvilhar o queijo parmesão.
- 8 Mexer para misturar e servir.

## 30 OMELETE DE ARROZ

### *Ingredientes*

- 1 pires de arroz (sobras)
- 1 colher de manteiga
- 2 colheres de queijo parmesão
- 3 ovos, sal, salsa, pimenta
- 1 cebola picada, alho

### ***Modo de fazer***

- 1 Aquecer a manteiga, numa frigideira.
- 2 Colocar a cebola e o alho.
- 3 Fritar e acrescentar os temperos com o arroz.
- 4 Bater os ovos para omelete com queijo ralado e colocar no arroz.
- 5 Deixar cozinhar com a frigideira tapada.

## **31 CANJA À JULIANA**

### ***Ingredientes***

- ½ galinha
- 3 litros de água
- miúdos de 2 galinhas
- sal
- 2 ovos, salsa picada, cebolinha
- 1 xícara de arroz tipo curto, queijo parmesão.
- 1 colher de farelo de arroz
- 1 colher de farelo de trigo

### ***Modo de fazer***

- 1 Cozinhar a galinha com água.
- 2 Juntar os miúdos cortados
- 3 Quando estiver cozido acrescentar o arroz.
- 4 Por último engrossar com os farelos dissolvidos em água fria, os temperos verdes e os ovos batidos.
- 5 Deixar o tempo suficiente para cozinhar os ovos.
- 6 Servir com queijo parmesão, ralado.

## 32 PIZZA DE ARROZ

### ***Ingredientes***

- 2 xícaras de arroz cozido
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- tempero verde
- cenoura ralada
- pimentão picadinho
- 100 gramas de queijo
- milho verde
- ervilha
- 1 colher (café) de fermento em pó.

### ***Modo de fazer***

- 1 Bater as claras em neve.
- 2 Acrescentar as gemas e o restante dos ingredientes aos poucos.
- 3 Formar uma massa homogênea.
- 4 Colocar numa forma untada e por último algumas fatias de queijo mussarela e orégano salpicado.
- 5 Levar ao forno, em temperatura média, até derreter o queijo.
- 6 Servir quente.

## 33 BOLINHOS DE ARROZ *(enriquecido com multimistura)*

### ***Ingredientes:***

- xícaras de arroz cozido
- 2 ovos inteiros
- ½ xícara de leite
- 1 colher de sopa de farelo de arroz
- 1 pitada de pó da folha de mandioca
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- temperos verdes picadinhos
- 1 pitada de sal
- farinha de trigo para ligar.

### ***Modo de fazer***

- 1 Misturar todos os ingredientes
- 2 Fritar, às colheradas, em gordura quente.

## **34 ARROZ FANTASIA**

### ***Ingredientes***

- Arroz
- Alho
- Beterraba
- Vagem
- Milho verde
- Pimentão
- Cenoura
- 1 ovo cozido

### ***Modo de fazer***

- 1 Cozinhar o arroz como de costume com um dente de alho esmagado.
- 2 Cozinhar separados a vagem, o milho e a cenoura.
- 3 Misturar ao arroz já cozido em camadas alternadas: arroz, beterraba ralada, arroz, milho verde, arroz, vagem picadinha, arroz, cenoura ralada, arroz, pimentão picadinho, arroz.
- 4 Enfeitar com ovo cozido.

### ***Dica:***

*Para dar um sabor especial ao molho branco aquecer o leite com uma folha de louro ou cebola. Após retirar e fazer o molho.*

## 35 ARROZ DOCE

### *Ingredientes*

- 1 xícara de arroz
- 1 litro de leite
- 1 xícara de açúcar
- canela em pó

### *Modo de fazer*

- 1 Cozinhar o arroz em água até ficar macio
- 2 Acrescentar o leite e o açúcar.
- 3 Deixar cozinhar em fogo brando até conseguir uma consistência cremosa.
- 4 Polvilhar canela em pó, quando pronto.
- 5 Servir frio.

## 36 ARROZ COM LEITE E BANANAS

### *Ingredientes*

- ¼ kg de arroz
- ¼ litro de leite
- 4 ovos
- açúcar
- sal
- 6 bananas
- ¼ litro de água

### *Modo de fazer*

- 1 Cozinhar o arroz com a água e uma pitada de sal, açúcar à vontade, as bananas cortadas em pedacinhos e o leite.
- 2 Quando estiver bem cozido, juntar 4 gemas e despejar num prato.
- 3 Bater as claras em neve, com o açúcar. (3 colheres de sopa para cada clara)
- 4 Espalhar por cima do arroz e levar ao forno quente por 5 minutos.

## **37 PUDIM GELADO DE ARROZ**

### ***Ingredientes***

- 1 copo de arroz cozido só na água
- 1 copo de vinho tinto ou suco de uva
- 1 ½ copo de açúcar
- 2 folhas de gelatina branca.
- 2 claras em neve batidas com 3 colheres de açúcar.

### ***Modo de Fazer***

- 1 Dissolver a gelatina na água fervente e derramar no copo do liquidificador.
- 2 Juntar em seguida todos os ingredientes até formar um creme.
- 3 Derramar em prato refratário e cobrir com o merengue.
- 4 Levar ao congelador por 30 minutos.
- 5 Servir com frutas picadas em calda.

## **38 ARROZ CAMELADO**

### ***Ingredientes***

- ½ litro de leite
- 1 xícara de arroz
- casca de limão
- ½ xícara de frutas cristalizadas
- 1 colher sopa de açúcar no arroz
- 1 xícara de (chá) de açúcar para o caramelo.

### ***Modo de fazer***

- 1 Cozinhar o arroz com água e sal como de costume.
- 2 Deixar esfriar e misturar o leite, casca de limão, o açúcar e as frutas cristalizadas.
- 3 Caramelar uma forma com açúcar e cobrir com a misturar de arroz.
- 4 Levar ao forno em banho-maria.

## 39 ARROZ COM LARANJAS

### ***Ingredientes:***

- 125g de arroz
- 2 ½ xícaras de leite
- 1 pitada de sal
- 100g de açúcar
- suco de 2 laranjas
- casca de ½ laranja cortada em pedacinhos.
- 4 folhas de gelatina
- ½ litro de nata

### ***Modo de fazer:***

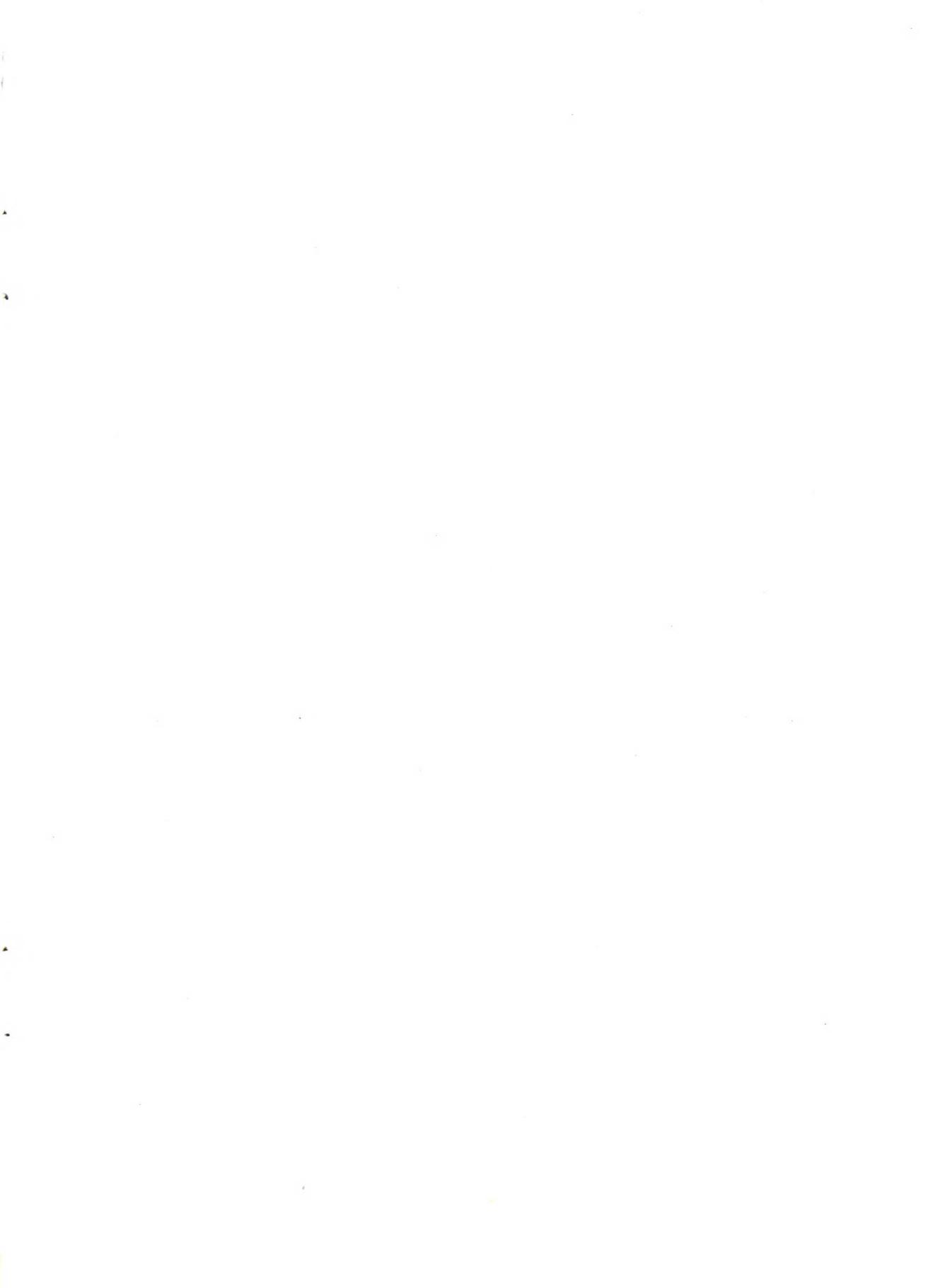
- 1 Cozinhar o arroz com o leite, o sal, o suco e a casca das laranjas.
- 2 Juntar o açúcar. Deixar esfriar.
- 3 Misturar a gelatina diluída e a nata.
- 4 Despejar tudo numa forma, cujo fundo esteja enfeitado com uma camada de laranjas cortadas em pedacinhos.
- 5 Cobrir com uma camada grossa de laranjas.



#### **40 BIBLIOGRAFIA CONSULTADA:**

- **CASTILHO**, Carlos. Fogão Campeiro: receitas gaúchas  
Porto Alegre: Martins Livreiros, 1985.
- SABOREIE** o nosso Arroz. Boletim FENARROZ, 1992





FL/2500/jan97 PRODUÇÃO E IMPRESSÃO: EMATER/RS