

Rizipiscicultura: arroz + peixe = alimentação

Rojahn, Paulo Renato. Rojanh, Luiz Alberto.

Folheto / 1997

Cód. Acervo: 22299

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/22299>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:43

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

RIZIPISCICULTURA

ARROZ + PEIXE =

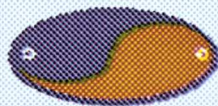
ALIMENTAÇÃO



PROMOÇÃO:



SECRETARIA DA AGRICULTURA
E ABASTECIMENTO
RIO GRANDE DO SUL
ESTADO DE TODOS



Psicultura
ÁGUAS DO VALE
Mato Leitão/RS - Fone/Fax:784-1094

***ARROZ + PEIXE =
ALIMENTAÇÃO***

Receitas a base de arroz e peixe

Receitas a base de arroz

Receitas a base de peixe

RIZIPISCICULTURA

A Rizipiscicultura, que é o cultivo de peixes em conjunto com a lavoura orizícola, vem aproveitando em um espaço físico, para a produção de dois alimentos agregando o valor protéico animal e carboidratos, ofertando uma colaboração nutricional adequada a alimentação da família rural.

A carpa húngara, por ser um peixe onívoro, vai revolver o solo a procura de insetos bentônicos e sementes de invasoras, fazendo assim o preparo do solo e diminuindo principalmente, a semente do arroz vermelho.

Já a carpa capim, por alimentar-se da parte aérea de algumas plantas, vai consumir a brotação da resteva e também prováveis invasoras que surgirem.

Além de diminuir o custo de produção da lavoura arrozeira, evitando o preparo do solo e eliminando o uso de herbicidas, a Rizipiscicultura agraga renda ao produtor com a venda do pescado.

**Engº. Agrº. Paulo Renato Rojahn
Téc. Agríc. Luiz Alberto Rojahn
ESCRITÓRIO MUNICIPAL DA EMATER
SANTO ANTÔNIO DA PATRULHA**

SUMÁRIO

Introdução.....	05
Tabela de Composição Química.....	07

RECEITAS A BASE DE ARROZ E PEIXE.....08

1. Arroz com Carpa.....	08
2. Arroz com Peixe.....	08
3. Arroz com Peixe Variados.....	09
4. Bolinhos de Arroz com Peixe.....	09
5. Pizza com Peixe Defumado.....	10
6. Risoto de Peixe.....	10
7. Risoto com Peixe Defumado.....	11
8. Salada de Arroz com Peixe.....	12
9. Salada de Peixe.....	12

II. RECEITAS A BASE DE ARROZ.....13

1. Arroz a Grega.....	13
2. Arroz com Laranja.....	13
3. Arroz de Leite.....	14
4. Arroz com Leite e Bananas.....	14
5. Arroz com Passas e Amêndoas.....	15
6. Cuca de Arroz com Leite.....	15
7. Empadinhas de Arroz.....	16
8. Omelete de Arroz.....	16
9. Pão de Arroz.....	16
10. Sopa de Arroz com Legumes.....	17

III. RECEITAS A BASE DE PEIXE.....17

1. Almôndegas de Peixe.....	17
2. Bolinhos de Peixes.....	18
3. Carpa Refogada.....	18
4. Pão de Peixe.....	19
5. Panqueca de Peixe.....	19
6. Patê de Peixe.....	20
7. Pastel de Peixe.....	20
8. Rocambole de Carpa.....	21

Elaboração e Coletânea de Informações / Bibliografia	22
--	----

TABELA DE COMPOSIÇÃO QUÍMICA

Arroz Alimento	Niacina mg	Riboflamin a Vit. B2 mg	Tiamina Vit. B1 mg	Cálcio mg	Proteína	Gordura	Hidrato Carbono	Ferro	Calorias
Arroz Cozido	0,4	0,05	0,01	8	2	-	25	3	118
Arroz Cru	1,6	0,03	0,07	24	7,6	0,3	79,4	0,8	361
Arroz Integral	9,0	0,10	0,66	71	7,5	1,7	77,5	4,1	360

Peixe Alimento	Calorias (kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)
Peixes de Água Doce	75,0	16,60	0,50	20	100	0,70

Fonte: Tabela Guilherme Franco

RECEITAS A BASE DE ARROZ E PEIXE

1 - ARROZ COM CARPA

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de arroz
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 3 ½ xícara (chá) de água
- 4 colheres (sopa) de maionese
- 2 colheres (sopa) de mostarda
- ½ xícara (chá) de azeitonas pretas
- ½ xícara (chá) de azeitonas verdes
- 100 g de carpa em tirinhas bem finas
- 3 pimentões vermelhos picados.

Modo de Fazer:

1. Por no refratário o arroz, a manteiga e a água.
2. Levar ao forno por 30 minutos.
3. Misturar a carpa ao arroz frio, acrescente os demais ingredientes e misture muito bem.
4. Servir numa saladeira e decore a gosto

2 - ARROZ COM PEIXE

Ingredientes

- 2 e ½ xícaras de arroz
 - 5 xícaras de água
 - 250 g de filé temperado com suco de limão
 - 3 colheres (sopa) de margarina
 - 1 cebola ralada
 - 1 dente de alho socado
 - 2 folhinhas de alfavaca
 - 3 tomates maduros
 - 2 pimentões verdes
- Sal e pimenta à vontade.

Modo de Fazer:

1. Fazer um refogado com a margarina, cebola e alho.
2. Quando a cebola amaciar, juntar os tomates bem picadinhos sem pele e sem sementes, a alfavaca, os pimentões cortados em pedacinhos, pimenta, sal e 6 filés.

3. Tampar a panela e deixe cozinhar.
4. Juntar o arroz e água fervendo, até o arroz ficar macio

3. ARROZ COM PEIXE VARIADOS

Ingredientes

2 chuchus
1/2 kg de arroz
200g de vagens
2 cenouras médias
1 cebola
2 tomates
1 xícara de peixe desfiado cozido
sal
óleo
tempero verde a gosto

Modo de Fazer:

1. Descascar e cozinhar os chuchus , as cenouras e as vagens
2. Refogar no óleo quente a cebola, tomate e peixe desfiado
3. Acrescentar o arroz, chuchus, cenouras, vagens e adicione água
4. Deixar cozinhar em fogo branco até secar a água do arroz.

4. BOLINHOS DE ARROZ COM PEIXE

Ingredientes:

2 xícaras de arroz
500 g de carpa
1 colher (sopa) de margarina
2 ovos
Sal e Pimenta
Farinha de pão
Óleo ou gordura
4 xícaras de água
100 g queijo ralado

Modo de Fazer:

1. Cozinhar o arroz como de costume.
2. Cortar peixe em pedacinhos e misturar com arroz, a margarina, os ovos, queijo e os temperos.

3. Formar os bolinhos com o auxílio da farinha de pão.
4. Frite-os em óleo ou gordura quente.
5. Sirva com molho de tomates.

5. PIZZA COM PEIXE DEFUMADO

Ingredientes

Massa de pizza pré-cozida
cebola, tomate, alho
pimentão, orégano, sal
temperos verdes
queijo parmesão picado em cubinhos
azeitonas, cogumelos
óleo
peixe defumado

Modo de Fazer:

1. Picar a cebola, tomate, pimentão, alho e temperos verdes. Reservar meio pimentão e 1 tomate.
2. Refogá-los com óleo até formar o molho.
3. Acrescentar o peixe defumado desfiado, os temperos verdes e o sal.
4. Distribuir o molho sobre a massa de pizza.
5. Distribuir o queijo parmesão em cubinhos os cogumelos fatiados.
6. Decorar com azeitonas, fatias de pimentão e rodela de tomate.
7. Assar em forno moderado.

6. RISOTO DE PEIXE

Ingredientes:

Arroz
Filés e posta de peixe
Sal e Pimenta
Cebola e Salsa
Alfavaca
Cebolinha verde
Massa de tomate
Ovos
Ervilhas e Azeitonas
Queijo ralado

1 tomate, 1 pimentão e 3 dentes de alho

Modo de Fazer:

1. Cozinhar a carne de peixe em água e sal e desfiar
2. Fazer um molho com tomate, cebola e temperos (orégano, pimenta, alfavaca)
3. Acrescentar o peixe desfiado ao molho
4. Cozinhar o arroz e os ovos
5. Em um pirex, arrumar uma camada de arroz, uma camada de molho com peixe e sucessivamente.
6. Acrescentar na última camada ervilhas, azeitona, queijo ralado, ovo cozido picado e tempero verde
7. Levar as forno ou servir diretamente.

7. RISOTO COM PEIXE DEFUMADO

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz
 - 1 cebola média ralada
 - 2 dentes de alho picados
 - 1 raminho de sálvia picada
 - 3 ½ colheres (sopa) de manteiga
 - 3 colheres (sopa) de óleo
 - 1 nabo picado
 - 1 cenoura cortada em cubos
 - 1 talo de aipo picado
 - 1 molho de espinafre
 - 4 folhas de couve rasgadas
 - 100 g de peixe defumado desfiado
 - 4 xícaras de caldo de carne
 - ½ xícara de queijo ralado
- Sal, pimenta-do-reino a gosto.

Modo de Fazer:

1. Preparar as verduras, os legumes.
2. Levar a cebola, o alho e a sálvia ao fogo baixo com 2 colheres de manteiga e óleo.
3. Juntar a verdura e os legumes, refogando-os.
4. Acrescentar o arroz, mexendo para não grudar.
5. Adicionar a água
6. Acrescentar o queijo ralado e sirva quente.

8. SALADA DE ARROZ COM PEIXE

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz cozido
- 1 lata de ervilha
- 1 xícara de peixe desfiado
- 2 cenouras cozidas picadas
- 2 ovos picados
- 2 tomates picados em cubinhos
- 1 pé de alface
- ½ xícara de tempero verde picado
- 1 xícara maionese pronta
- Azeitonas picadas a gosto

Modo de Fazer:

1. Cozinhar o arroz
2. Misturar o arroz com ervilhas, peixe, cenouras, ovos, tomates e temperos.
3. Misturar a maionese e azeitonas picadas.
4. Servir decorado com folhas de alface

9. SALADA DE PEIXE

Ingredientes

- 300 g de lascas de filé de peixe
- 100 g de cogumelos
- 1 vidro de palmito
- 100 g de azeitonas
- 2 tomates
- Orégano, alho, azeite de oliva, vinagre branco, limão
- 1 vidro de cebolinhas em conserva
- 2 xícaras de arroz cozido
- 2 cenouras cozidas e picadas

Modo de Fazer:

1. Cozinhar no vapor o peixe com temperos
2. Misturar o peixe cozido aos demais ingredientes.
3. Servir frio.

II. RECEITAS A BASE DE ARROZ

1. ARROZ À GREGA

Ingredientes:

- 3 xícaras de arroz
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 xícara de passas
- 1 xícara de cenoura picada crua
- 1 pimentão verde e 1 vermelho picado
- 4 colheres de tempero verde
- 1 lata de ervilha
- 1 lata de milho verde
- 2 ovos cozidos picados
- 6 xícaras de caldo de galinha
- 1 cebola picadinha.

Modo de Fazer:

1. Refogar a cebola no óleo, acrescentar as passas, as cenouras e o arroz, deixando fritar.
2. Adicionar o caldo de galinha, e deixe ferver. Cozinhar por mais ou menos 20 minutos.
3. Juntar ao arroz então a ervilha, os pimentões, o milho e os ovos.
4. Misturar com o tempero verde e sirva.

2. ARROZ COM LARANJA

Ingredientes

- 1 xícara de arroz
 - 1 xícara de água
 - 4 xícaras de caldo de laranja
 - 1 ½ xícara de açúcar
 - 2 gemas
- merengue (feito com 2 claras e 5 colheres de açúcar)

Modo de Fazer:

1. Escolher o arroz e lavar bem.
2. Cozinhar o arroz com uma xícara de água.
3. Acrescentar aos poucos o caldo da laranja e o açúcar, mexendo bem.
4. Deixar cozinhar bem o arroz, mexendo de vez em quando, para que não pegue no fundo.

5. Retirar do fogo, depois de cozido o arroz e engrosse com as gemas.
6. Bater as claras em neve e acrescentar 6 colheres de sopa de açúcar.
7. Colocar o arroz num prato e cobrir com as claras batidas.
8. Levar ao forno para dourar.
9. Servir frio.

3. ARROZ DE LEITE

Ingredientes:

- 1 xícara de arroz
 - 1 xícara de água
 - 2 pedaços de canela em casca
 - 2 cravos da índia
 - 1 litro de leite
 - 1 lata de leite condensado
 - 1 gema
 - 2 colheres (sopa) de açúcar
- Canela em pó a gosto.

Modo de Fazer:

1. Com a gema e o açúcar, bater uma gemada e reserve.
2. Cozinhar o arroz com a água, o cravo e a canela, em fogo baixo.
3. A seguir, adicionar aos poucos o leite, mexer sempre para que não grude no fundo.
4. Quando o arroz estiver bem pastoso desligar o fogo e acrescentar o leite condensado e a gemada misturando bem.
5. Servir polvilhado com bastante canela em pó.

4. 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 água uma pitada de sal e açúcar a vontade.
2. Acrescentar as bananas cortadas em pedacinhos e junte o leite.

3. Quando estiver bem cozido, juntar 4 gemas e despejar num prato.
4. Bater as claras em neve, com o açúcar, espalhar por cima do arroz e leve ao forno quente durante 5 minutos.

5. ARROZ COM PASSAS E AMÊNDOAS

Ingredientes:

- 3 xícaras de arroz
- 1 ½ xícara de manteiga
- 2 cebolas médias picadas
- 2 dentes de alho picados
- 1 pitada de canela em pó
- Sal a gosto
- 6 xícaras de água fervendo
- 2/3 de xícara de passas claras
- ½ xícara de amêndoas peladas cortadas em lascas
- ½ colher (sopa) de páprica doce.

Modo de Fazer:

1. Derreter a manteiga, acrescentar a cebola e o alho e frite até que a cebola esteja macia e translúcida.
2. Juntar o arroz e frite por uns 6 minutos, mexendo frequentemente.
3. Juntar sal a gosto e uma pitada de canela em pó. Adicione água fervente.
4. Tampar bem a panela e cozinhe em fogo lento até que a água tenha sido absorvida e o arroz esteja macio.
5. Acrescentar as passas, as amêndoas, a páprica e misture bem.

6. CUCA DE ARROZ COM LEITE

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz cozido com leite
- 4 ovos
- açúcar, canela e casca de limão
- 1 xícara de farinha de rosca
- sal
- 200 g de manteiga.

Modo de Fazer:

1. Misturar o arroz, a manteiga, a canela, o açúcar, casca de limão, as gemas, o sal, e mexa bem.
2. Juntar a farinha de rosca e as claras batidas em neve.
3. Levar ao forno em forma untada e deixe assar durante ½ hora.

7. EMPADINHAS DE ARROZ

Ingredientes:

Arroz

leite e sal

nata azeda, presunto,

farinha de rosca, queijo parmesão e

gordura par untar as forminhas.

Modo de Fazer:

1. Escaldar o arroz e cozinhar com leite e uma pitada de sal até ficar bem mole.
2. Misturar a nata azeda com o presunto bem picado.
3. Em Forminhas untadas e polvilhadas com farinha de rosca, colocar uma camada de arroz e outra de presunto.
4. Cubra com queijo ralado e leve ao forno durante ½ hora, mais ou menos.

8. OMELETE DE ARROZ

Ingredientes:

1 xícara de arroz cozido,

3 ovos, ½ xícara de leite,

1 colher (sopa) de manteiga,

1 colher (chá) de salsa picada,

3 colheres (sopa) de presunto picado,

sal e pimenta.

Modo de Fazer:

1. Pegar o arroz cozido, misture com os outros ingredientes.
2. Juntar por fim a clara batida.
3. Assar em forno brando.

9. PÃO DE ARROZ

Ingredientes:

½ kg de arroz

2 kg de farinha de trigo

50 g de fermento

1 ½ litros de leite para cozinhar o arroz

Sal a gosto

Ovo batido para pincelar

1 xícara (chá) de água

Modo de Fazer:

1. Cozinhar o arroz no leite até que fique bem mole.
2. Retirar do fogo e quando estiver morno, misture com a farinha de trigo.
3. Acrescentar o fermento, sal e água até que a massa fique macia e ligada.
4. Sovar bastante e deixar descansar.
5. Formar 2 pães e leve ao forno quente.
6. Para deixá-lo dourado, pincelar com ovo batido.

10. SOPA DE ARROZ COM LEGUMES**Ingredientes:**

- 4 colheres (sopa) de arroz,
- caldo de carne,
- ½ xícara de ervilhas verdes,
- ½ xícara de cenouras cortadas,
- ½ xícara de couve-flor,
- 1 xícara de aspargos cortados,
- 1 gema, sal e queijo ralado.

Modo de Fazer:

1. Cozinhar os legumes em caldo carne
2. Adicionar o arroz
3. Adicionar a gema e sirva com queijo ralado.

III. RECEITAS A BASE DE PEIXE**1. ALMÔNDEGAS DE PEIXE****Ingredientes:**

- 3 copos de peixe
- 2 tomates
- ½ cebola
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de tempero verde
- Pimentão e sal a gosto
- Farinha de trigo

Modo de Fazer:

1. Cozinhar o peixe

2. Passar todos os ingredientes em máquina de moer ou picar bem fino com uma faca.
3. Acrescentar a farinha de trigo o suficiente para dar consistência e modelar pequenos bolinhos.
4. Cozinhar por 15 minutos em molho de tomate ou qualquer outro.

Nota: Desejando pode ser acrescentado um pouco de pão embebido no leite (espremido), 1 ovo e queijo ralado.

2. BOLINHO DE PEIXE

Ingredientes:

500 g de peixe
500 g de batata inglesa
½ xícara de farinha de trigo
Tempero verde a gosto
Sal
5 dentes de alho
1 cebola
2 ovos

Modo de Fazer:

1. Cozinhar o peixe e a batata inglesa
2. Amassar a batata e ralar a cebola
3. Misturar todos os ingredientes
4. Sovar bem a massa.
5. Dar o formato de bolinhos
6. Fritar em óleo quente.

3. CARPA REFOGADA

Ingredientes:

1 ½ kg de carpa limpa
1 copo de vinho branco seco
Pimenta do reino e sal a gosto
Temperos verdes
½ kg de tomate
½ kg de cebola
Repolho, vagem
Batatas

Modo de Fazer:

1. Limpar bem a carpa e colocar numa panela
2. Montar uma camada de peixe e uma de tomate, cebola, repolho, vagem, até terminar a quantidade preparada.
3. Colocar o vinho, tampar a panela e deixar cozinhar durante 45 minutos, sem mexer.

Nota: Pode-se acrescentar batatas inglesas nas camadas.

4. PÃO DE PEIXE

Ingredientes:

- 4 xícaras de peixe
- 1 xícara de farinha de rosca
- 8 colheres de sopa de manteiga e pimenta do reino
- Suco de limão
- 2 colheres rasas de fermento
- Cebolinha
- Salsa
- Queijo

Modo de Fazer:

1. Cozinhar o peixe
2. Amolecer a manteiga
3. Misturar os demais ingredientes e colocar em forma de pão ou em pirex untado.
4. Levar ao forno médio por mais ou menos 35 minutos. Se quiser, polvilhar com queijo ralado.
5. Servir em fatias.

5. PANQUECA DE PEIXE

Ingredientes:

- 1 copo de água
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de sal
- 6 colheres de farinha de trigo
- Óleo

Modo de Fazer:

1. Misturar bem todos os ingredientes
2. Untar o fundo de uma frigideira quente e derramar 3 colheres de massa

3. Deixar cozinhar até soltar a massa
4. Virar e tostar o outro lado
5. Recheiar com peixe

6. PATÊ DE PEIXE

Ingredientes:

- 200 g de peixe
- 1 vidro de maionese (250 g)
- Tempero verde
- Suco de limão
- Sal, pimenta

Modo de Fazer:

1. Cozinhar e desfiar o peixe
2. Picar o tempero verde
3. Misturar o peixe cozido e desfiado na maionese.
4. Adicionar os temperos, suco de limão, sal e pimenta a gosto.
5. Misturar bem.
6. Servir acompanhado de torradas ou bolachas salgadas.

7. PASTEL DE PEIXE

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de banha
- 3 ovos
- ½ colher chá de sal

Modo de Fazer:

1. Peneirar a farinha de trigo com o sal.
2. Acrescentar a banha e os ovos
3. Misturar bem a massa e sová-la até ficar bem lisa.
4. Cortá-la em pedaços e abri-la para fazer os pastéis
5. Colocar o recheio.
6. Fechar e fritar em gordura quente

RECHEIO:

Ingredientes:

- 2 copos de peixe

½ copo de tomate
½ copo de cebola
½ copo de tempero
½ copo de pimentão
1 dente de alho
2 colheres de farinha de trigo
sal e pimenta a gosto
óleo

Modo de Fazer:

1. Moer o peixe e temperar com sal e pimenta
2. Picar o tomate, cebola, pimentão e tempero verde
3. Levar a gordura ao fogo
4. Juntar o peixe e todos os temperos picados
5. Cozinhar em fogo brando até ficar macio
6. Acrescentar o restante dos ingredientes e misturar bem.
7. Retirar do fogo

8. ROCAMBOLE DE CARPA

Ingredientes:

3 batatas grandes
3 ovos
3 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de margarina
3 colheres (sopa) de queijo ralado
1 xícara de leite
Sal a gosto
Molho de tomate
Refogado de carpa

Modo de Fazer:

1. Cozinhar as batatas e passe no espremedor.
2. Juntar os ovos batidos, a manteiga ou margarina, o queijo, a farinha de trigo, o leite e o sal.
3. Misturar e leve ao forno em assadeira untada com margarina e polvilhe com farinha de trigo.
4. Depois de assada, virar essa massa sobre um guardanapo úmido.
5. Cobrir com o recheio de carpa e enrole.
6. Colocar por cima o molho de tomate e polvilhar com bastante queijo ralado.