

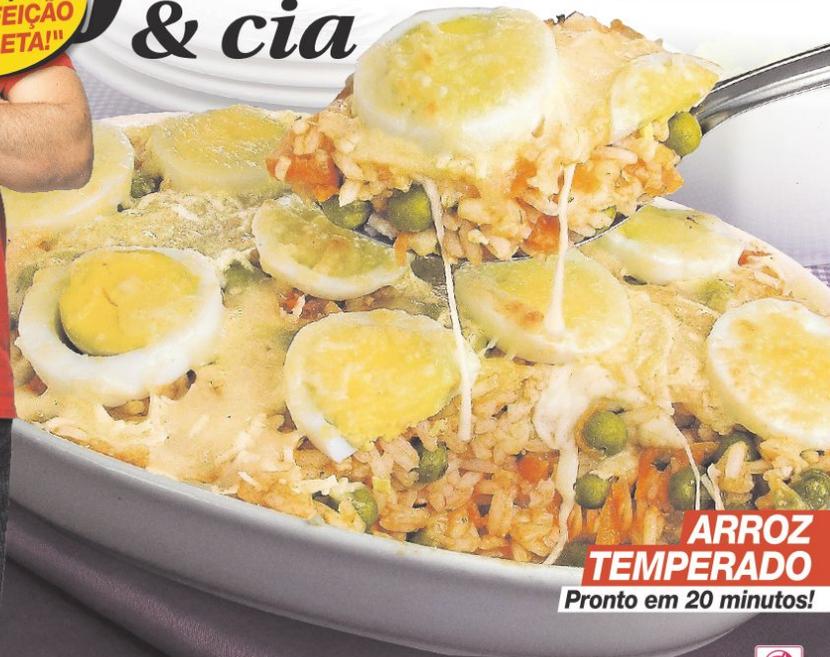


"Aqui tem opções
incríveis para
uma **REFEIÇÃO
COMPLETA!**"

Arroz de forno & cia



Receitas do
**edu
guedes**

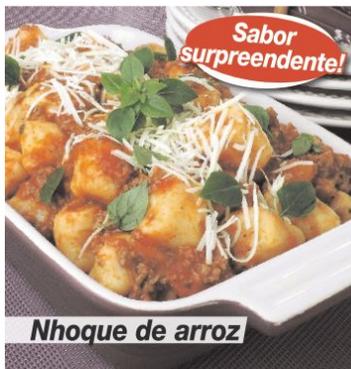


**ARROZ
TEMPERADO**
Pronto em 20 minutos!

Receitas do Edu Guedes
Ano 4, nº 4



alto astral



Sabor
surpreendente!

Nhoque de arroz



Aprenda o
ponto certo
com o Edu!

**Risoto de
brócolis e bacon**



**Torta de arroz com
couve e calabresa**
É de liquidificador!



Arroz para todos os gostos!

Com a correria do dia a dia e pouco tempo para cozinhar, o arroz de forno é uma ótima opção. Nesse tipo de prato, você pode variar os ingredientes e molhos, levar ao forno e pronto! É só servir! Para te ajudar, nesta edição, eu trago diversas receitas de arroz de forno que são superpráticas e melhor: você pode usar as sobras do arroz do almoço ou do jantar para prepará-las. Tem arroz de forno caipira, com peixe, com estrogonofe, de queijos, em camadas e muito mais! Você pode variar o cardápio com nhoque, omelete, bolinho, suflê, torta e até charuto de arroz! É claro que as sobremesas não podiam faltar. Separei receitas doces deliciosas: tem arroz-doce de maracujá, torta folhada, bolo e cocada de arroz. Viu quantas opções? Escolha uma receita, corra pra cozinha e faça hoje mesmo. Você não vai se arrepender! Bom apetite!

Fede Suedes

Classificação das receitas

Cada receita é identificada pelos ícones abaixo:

- TEMPO:** é o tempo total de preparo, mais forno ou cozimento.
- DIFICULDADE:** indica se a receita é fácil, média ou elaborada.
- RENDIMENTO:** é a quantidade média de porções ou unidades.
- LIQUIDIFICADOR:** indica se a receita é preparada no liquidificador.

Nesta edição

Salgados

- 14 Arroz à grega com bacalhau
- 12 Arroz com costelinha
- 8 Arroz com feijão e calabresa
- 5 Arroz com frango cremoso
- 4 Arroz com lentilha
- 15 Arroz com ovos e frios
- 16 Arroz de carreteiro com abóbora
- 7 Arroz de forno ao estrogonofe
- 6 Arroz de forno à parmegiana
- 3 Arroz de forno caipira
- 13 Arroz de forno com berinjela
- 15 Arroz de forno com farofa crocante
- 10 Arroz de forno completo
- 9 Arroz de forno em camadas
- 7 Arroz de salsaça à parmegiana

- 5 Arroz e feijão na pressão
- 10 Arroz em camadas
- 4 Arroz parisiense prático
- 16 Arroz temperado
- 7 Arroz temperado com linguça
- 6 Arroz temperado mexicano
- 5 Baião de dois
- 12 Baião de dois com pimentão
- 16 Bolinho com calabresa
- 8 Bolinho com carne moída
- 10 Bolinho de arroz com berinjela
- 13 Bolinho de arroz com frango
- 9 Bolinho de arroz e presunto
- 11 Bolinho de arroz recheado
- 9 Charuto
- 6 Enfornado de arroz com abobrinha

- 8 Escondidinho de arroz
- 14 Forminha de arroz e milho
- 11 Nhoque de arroz
- 11 Omelete de arroz
- 12 Risoto de brócolis e bacon
- 14 Suflê de arroz com queijos
- 15 Torta de arroz com couve e calabresa
- 4 Torta de arroz com creme de milho
- 13 Torta de arroz integral

Doces

- 17 Arroz-doce de maracujá
- 18 Bolo de arroz com coco
- 17 Cocada de arroz
- 17 Torta folhada de arroz-doce

Arroz de forno caipira

1h

6 porções

fácil



Foto: Sela Hendler/Colaboradora. Produção: Sela Hendler/Maisa Olimia/Cabral. Objetos: Acervo de Produção



"Caso queira fazer um jantar e oferecer porções individuais aos convidados, faça a receita em miniabóboras. Prepare-as da mesma forma, prestando atenção no tempo do forno, que deve diminuir."

Ingredientes:

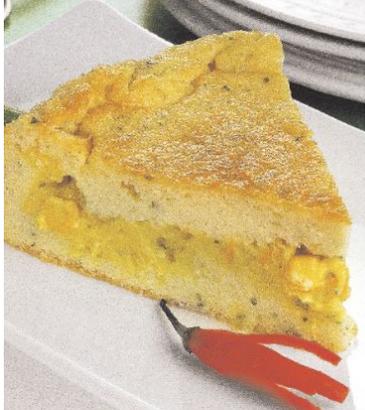
- 1 **abóbora moranga** média
- **Sal** e **manteiga** a gosto
- 3 colheres (sopa) de **azeite de oliva**
- 1 **cebola** picada
- 3 dentes de **alho** picados
- 500g de **carne-seca** dessalgada, cozida e desfiada
- 4 xícaras (chá) de **arroz branco** cozido
- 1 xícara (chá) de **requeijão cremoso**
- 1 **tomate** picado

- 1/2 xícara (chá) de **cheiro-verde** picado
- 100g de **queijo de minas padrão (meia cura)** ralado

Preparo:

Faça um corte no topo da abóbora e retire uma tampa. Retire as sementes com a ajuda de uma colher. Passe sal e manteiga por dentro e por fora da abóbora. Embrulhe em papel-alumínio, coloque em uma fôrma e leve ao forno médio (180° C), preaquecido,

por 30 minutos ou até ficar al dente, testando com um garfo. Retire, deixe amornar e desembrulhe. Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite. Refogue a cebola e o alho até dourar. Adicione a carne-seca, o arroz, o requeijão, o tomate, o cheiro-verde e refogue por 3 minutos. Desligue e despeje dentro da abóbora. Polvilhe com o queijo e volte ao forno alto (200° C) por mais 10 minutos ou até gratinar. Decore como desejar e sirva em seguida.



Torta de arroz com creme de milho

🕒 50min | 🍽️ 10 porções | 👍 fácil | 🍴

Ingredientes:

Massa

• 2 ovos

- 1 xícara (chá) de **óleo**
- 1 e 1/2 xícara (chá) de **leite**
- 4 xícaras (chá) de **arroz branco** cozido
- 1/2 xícara (chá) de **farinha de trigo**
- 1 colher (café) de **sal**
- 1 colher (sopa) de **fermento em pó químico**

• **Margarina** para untar

Recheio

- 2 xícaras (chá) de **milho verde em conserva** (reserve a água)
- 2 colheres (sopa) de **amido de milho**
- 1 xícara (chá) de **leite**
- 1 xícara (chá) de **creme de leite**
- 1 xícara (chá) de **salsinha** picada
- **Sal e pimenta-do-reino** a gosto

Preparo:

No liquidificador, bata todos os ingredientes da massa e reserve. Unte uma fôrma de 22cm de diâmetro com margarina. Para o recheio, bata no liquidificador metade do milho com a água da conserva. Leve ao fogo em uma panela com o restante do milho e o amido dissolvido no leite. Misture bem até engrossar. Desligue o fogo e misture o creme de leite e a salsinha. Tempere com sal e pimenta. Despeje metade da massa na fôrma, cubra com o creme de milho e espalhe o restante da massa. Leve forno médio (180° C), preaquecido, por 30 minutos ou até assar e dourar. Aguarde amornar e sirva.



S

Arroz com lentilha

🕒 40min

🍽️ 6 porções

👍 fácil

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de **bacon** picado
- 4 dentes de **alho** picados
- 2 **cebolas** picadas
- 1 xícara (chá) de **lentilha**
- 6 xícaras (chá) de **água**
- 1 e 1/2 xícara (chá) de **arroz** lavado e escorrido
- **Sal** a gosto

Preparo:

Em uma panela, coloque o bacon, o alho, a cebola e refogue, em fogo médio, por 5 minutos ou até dourar levemente. Retire do fogo e reserve. Em outra panela, coloque a lentilha, cubra com 4 xícaras (chá) da água, tampe e cozinhe em fogo médio por 15 minutos ou até que esteja macia, mas sem deixar que desmanche. Adicione o arroz, a água restante e a mistura de bacon reservada. Tempere com sal e cozinhe por 15 minutos ou até que o arroz amacie. Desligue o fogo e sirva.

Foto: Stela Handa/Colaboradores. Produção: Rosa Köiser/ Zúlima Filina Dos Santos. Objeto: Grilles & Design.

Arroz parisiense prático

🕒 20min

🍽️ 4 porções

👍 fácil

Ingredientes:

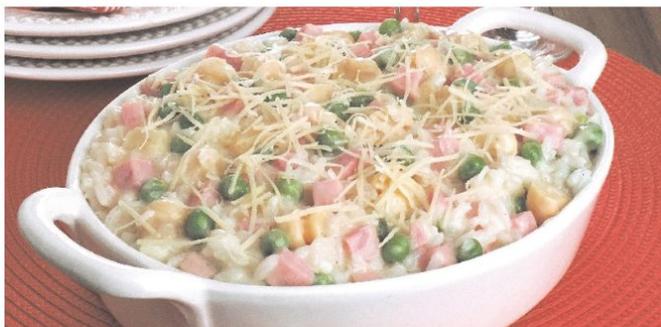
- 1 colher (sopa) de **manteiga**
- 2 colheres (sopa) de **cebola** ralada
- 1 colher (sopa) rasa de **farinha de trigo**
- 1 xícara (chá) de **leite**
- 5 colheres (sopa) de **requeijão cremoso**
- 1 xícara (chá) de **ervilha** descongelada
- 1/2 xícara (chá) de **presunto** em cubos
- 1/3 de xícara (chá) de **champignon** fatiado
- 2 xícaras (chá) de **arroz branco** cozido

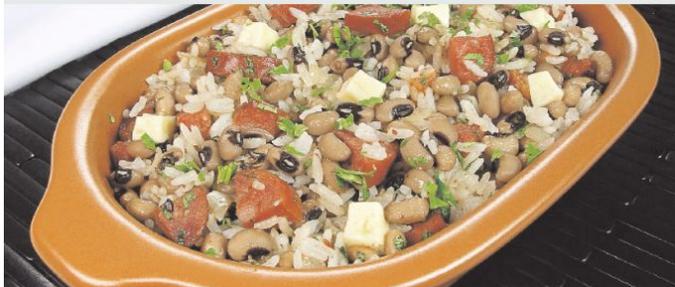
- **Sal e pimenta-do-reino** a gosto
- **Queijo parmesão** ralado para polvilhar

Preparo:

Derreta a manteiga, em uma panela, em fogo médio, e refogue a cebola por 1 minuto. Polvilhe com a farinha e frite por 1 minuto. Despeje o leite, o requeijão e misture até engrossar. Acrescente a ervilha, o presunto, o champignon, o arroz e misture bem. Tempere com sal, pimenta e retire do fogo. Despeje em uma travessa, polvilhe com parmesão e sirva.

Foto: Stela Handa/Colaboradores. Produção: Stela Handa/Maria Cláudia Cabral. Objeto: Accoroni da produção.





Baião de dois

🕒 30min

🍽️ 6 porções

👍 fácil

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de **manteiga**
- 1 xícara (chá) de **bacon** em cubos
- 1 gomo de **linguiça calabresa** em cubos
- 1 **cebola** picada
- 2 dentes de **alho** amassados
- 3 xícaras (chá) de **arroz branco** cozido
- 1 xícara (chá) de **feijão-fradinho** cozido com o caldo
- **Sal, pimenta-do-reino e salsinha** picada a gosto

- 1 xícara (chá) de **queijo coalho** em cubos

Preparo:

Em uma panela, em fogo médio, derreta a manteiga e frite o bacon até dourar. Adicione a calabresa, a cebola, o alho e refogue por 3 minutos. Acrescente o arroz, o feijão e refogue por 2 minutos, mexendo. Tempere com sal e pimenta, retire do fogo, misture o queijo e transfira para uma travessa. Polvilhe com salsinha e sirva em seguida.



S

Arroz e feijão na pressão

🕒 40min (+30min de molho)

🍽️ 4 porções

👍 fácil

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de **feijão-carioca**
- 1 **folha de louro**
- 1 colher (sopa) de **óleo**
- 1 **cebola** picada
- 2 dentes de **alho** picados
- 2 gomos de **linguiça calabresa** em rodelas
- 1 xícara (chá) de **arroz parboilizado**
- 1 xícara (chá) de **vagem** picada
- 1 xícara (chá) de **cenoura** fatiada
- 1 cubo de **caldo de carne**
- **Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde** picado a gosto

Preparo:

Coloque o feijão em uma tigela, cubra com água e deixe de molho por 30 minutos. Escorra, transfira para uma panela de pressão, coloque o louro, cubra com água, tampe e cozinhe por 5 minutos, em fogo baixo, após iniciada a pressão. Desligue o fogo, espere a pressão sair naturalmente, abra a panela, escorra o feijão, transfira para uma travessa e reserve. Na mesma panela, aqueça o óleo, em fogo médio e refogue a cebola e o alho por 2 minutos. Acrescente a calabresa e frite até dourar. Adicione o arroz, a vagem, a cenoura, o caldo de carne e o feijão escorrido reservado. Tempere com sal, pimenta, cubra com água, tampe e cozinhe por 5 minutos, após iniciada a pressão. Retire do fogo, deixe descansar por 5 minutos e abra a panela. Se necessário, leve ao fogo médio até secar toda a água. Despeje em uma travessa, polvilhe com cheiro-verde e sirva.

Foto: Rodrigo Moreira/Coletores - Produção: Lúcia Badam
Objetos: Acervo da produção

Arroz com frango cremoso

🕒 30min

🍽️ 6 porções

👍 fácil

🕒

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de **milho verde em conserva** escorrido
- 1 xícara (chá) de **creme de leite**
- 4 xícaras (chá) de **arroz branco** cozido
- 2 xícaras (chá) de **frango** cozido desfiado
- 1 xícara (chá) de **azeitona preta** picada
- 2 **tomates** sem sementes picados
- **Sal e salsinha** picada a gosto
- 1 xícara (chá) de **queijo provolone** ralado

Preparo:

No liquidificador, bata 1 xícara (chá) do milho e o creme de leite por 1 minuto. Despeje em uma tigela, adicione o milho restante, o arroz, o frango, a azeitona, o tomate, sal, salsinha e misture. Coloque em um refratário médio e polvilhe com o provolone. Leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 10 minutos ou até gratinar. Sirva.

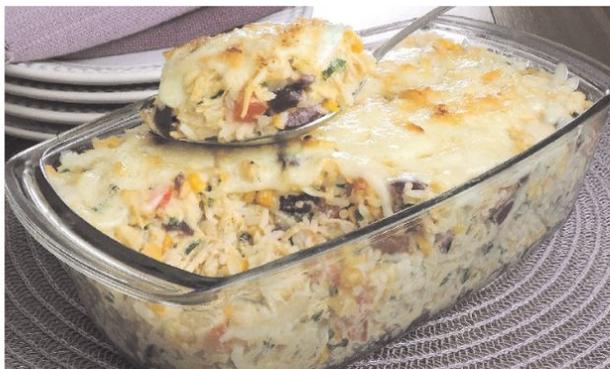


Foto: Stela Handa/Colaboradora - Produção: Stela Handa/Maria Cláudia Cabral - Objeto: Acervo da produção

Foto: Giselle Teser/Colaborador - Produção: Angéla Cardoso/Fernando Santos - Objeto: Acervo da produção



Arroz de forno à parmegiana

🕒 45min | 🍽️ 10 porções | 🍴 fácil

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de **azeite de oliva**
- 1 colher (sopa) de **alho** picado
- 10 **tomates** picados grosseiramente
- **Sal e pimenta-do-reino** a gosto
- 1 **cebola** picada
- 2 colheres (sopa) de **óleo**
- 1kg de **carne moída**
- 1 **cenoura** ralada
- 1 xícara (chá) de **ervilha congelada**
- 6 xícaras (chá) de **arroz branco** cozido
- 4 xícaras (chá) de **queijo mussarela** ralado
- 1/2 xícara (chá) de **queijo parmesão** ralado

Preparo:

Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e refogue rapidamente o alho. Adicione o tomate e refogue por 5 minutos. Espere esfriar e bata no liquidificador. Volte os tomates batidos para a panela em fogo baixo. Tempere com sal e cozinhe por 10 minutos. Em outra panela, em fogo médio, frite a cebola no óleo, coloque a carne moída e refogue por 10 minutos ou até dourar. Misture a cenoura e a ervilha. Tempere com sal e pimenta e reserve. Divida o arroz em 2 partes e reserve. Em um refratário grande, coloque uma camada do arroz e cubra com a carne, regue com 1/3 do molho de tomate e polvilhe com 1 xícara (chá) da mussarela. Repita a operação, cobrindo com o arroz, o molho e a mussarela restantes. Polvilhe com o parmesão e leve ao forno alto (200°C), preaquecido, por 10 minutos ou até gratinar. Sirva.



S

Enformado de arroz com abobrinha

🕒 40min

🍽️ 6 porções

🍴 fácil

Ingredientes:

- 4 xícaras (chá) de **arroz branco** cozido
- 1 e 1/2 xícara (chá) de **presunto** picado
- 1 e 1/2 xícara (chá) de **queijo mussarela** picado
- 1 **abobrinha** ralada
- 3 colheres (sopa) de **azeite de oliva**
- 1 xícara (chá) de **creme de leite**
- 4 colheres (sopa) de **requeijão cremoso**
- 4 **ovos**
- **Sal e cheiro-verde** picado a gosto

- **Manteiga** para untar
- **Queijo parmesão** ralado e **salsinha** para decorar

Preparo:

Em uma tigela, misture o arroz, o presunto, a mussarela, a abobrinha, o azeite, o creme de leite, o requeijão, os ovos, sal e cheiro-verde. Coloque em uma forma de buraco no meio de 24cm de diâmetro untada. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 20 minutos. Retire, deixe amornar e desenfôrme. Decore com parmesão e salsinha. Sirva.

Arroz temperado mexicano

🕒 20min

🍽️ 6 porções

🍴 fácil

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de **óleo**
- 1 **cebola** picada
- 2 dentes de **alho** picados
- 1 **pimentão verde** picado
- 1 xícara (chá) de **molho de tomate**
- 1 colher (café) de **cominho em pó**
- 1 colher (sopa) de **molho de pimenta**
- **Sal e suco de limão** a gosto
- 4 xícaras (chá) de **arroz branco** cozido
- 1/4 de xícara (chá) de **coentro** picado

- 1 xícara (chá) de **queijo prato** em cubos

Preparo:

Na panela, aqueça o óleo, em fogo médio e frite a cebola, o alho e o pimentão por 2 minutos ou até dourar. Adicione o molho de tomate, o cominho, o molho de pimenta, sal e cozinhe por 5 minutos, mexendo de vez em quando. Misture com o arroz cozido, o coentro, o queijo prato, abaxe o fogo, tampe e cozinhe por 5 minutos. Retire do fogo, tempere com suco de limão e sirva.





Arroz de salsicha à parmegiana

30min

6 porções

fácil

Ingredientes:

- 4 xícaras (chá) de **arroz branco** cozido
- 1 xícara (chá) de **molho de tomate**
- 1 xícara (chá) de **ervilha em conserva** escorrida
- 300g de **salsichas** cortadas ao meio na horizontal
- 100g de **queijo parmesão** ralado
- 100g de **queijo mussarela** ralado
- **Batata palha** para polvilhar

Preparo:

Em uma tigela, misture o arroz, metade do molho de tomate e a ervilha. Espalhe em um refratário médio e faça uma camada com a salsicha. Regue com o molho restante e polvilhe com o parmesão e a mussarela. Leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 15 minutos ou até gratinar. Sirva em seguida polvilhado com batata palha.



S

Arroz temperado com linguíça

40min (+10min de descanso)

4 porções

fácil

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de **óleo**
- 1kg de **linguiça de pernil** esmigalhada
- 3 dentes de **alho** picados
- 2 **cebolas** em lâminas
- 5 **tomates** picados
- 1 **pimentão amarelo** picado
- 3 xícaras (chá) de **arroz** lavado e escorrido
- 7 xícaras (chá) de **água** fervente
- **Sal e salsinha** picada a gosto
- 1 colher (sopa) de **azeite de oliva**

Preparo:

Em uma panela, aqueça o óleo, em fogo médio, e frite a linguíça até dourar levemente. Adicione 1 dente de alho picado, a cebola e refogue até amaciar. Acrescente 2 tomates picados, o pimentão, o arroz e refogue por 5 minutos. Despeje a água, tempere com sal, tampe e cozinhe, em fogo baixo, por 20 minutos ou até o arroz ficar macio. Desligue o fogo e reserve. Em outra panela, aqueça o azeite, em fogo médio, e frite o restante do alho picado por 2 minutos. Adicione o tomate restante e refogue por 3 minutos. Desligue o fogo, transfira para o liquidificador e bata até formar uma pasta. Volte à panela e cozinhe, em fogo baixo, por 10 minutos. Acerte o sal, desligue o fogo, tampe e deixe descansar por 10 minutos. Solte o arroz com um garfo e misture com o molho de tomate. Transfira para uma travessa, polvilhe com salsinha e sirva em seguida.

Arroz de forno ao estrogonofe

30min

4 porções

fácil

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de **arroz branco** cozido
- 5 colheres (sopa) de **queijo parmesão** ralado
- 1 xícara (chá) de **batata palha**

Estrogonofe

- 1 colher (sopa) de **manteiga**
- 1 colher (sopa) de **azeite de oliva**
- 2 dentes de **alho** picados
- 1 **cebola** em cubos
- 1 xícara (chá) de **frango** cozido e desfiado
- 1/2 xícara (chá) de **champignon em conserva** fatiado
- 1/3 de xícara (chá) de **molho de tomate**
- 3 colheres (sopa) de **ketchup**

- 1 colher (chá) de **mostarda amarela**
- **Sal e pimenta-do-reino** a gosto
- 1 e 1/3 de xícara (chá) de **creme de leite**

Preparo:

Aqueça uma panela com a manteiga e o azeite, em fogo médio. Adicione o alho e frite por 1 minuto. Acrescente a cebola e refogue por 2 minutos. Despeje o frango, o champignon, o molho, o ketchup, a mostarda, sal e pimenta. Deixe levantar fervura e misture o creme de leite. Espalhe o arroz em um refratário médio e cubra com o estrogonofe. Polvilhe com o queijo e leve ao forno alto (200° C), preaquecido, por 10 minutos para gratinar. Polvilhe a batata e sirva.





Escondidinho de arroz

🕒 45min | 👤 8 porções | 🍴 fácil

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de **arroz branco** cozido
- 2 colheres (sopa) de **cheiro-verde** picado
- 1 **ovo**
- 100g de **queijo parmesão** ralado

Refogado

- 2 colheres (sopa) de **óleo**
- 1 **cebola** picada
- 2 dentes de **alho** amassados
- 500g de **carne moída**
- 1 **tomate** picado
- 100g de **azeitona verde** picada
- **Sal** e **cheiro-verde** picado a gosto

Purê

- 4 **batatas** cozidas amassadas
- 1 colher (sopa) de **manteiga**
- 1/2 xícara (chá) de **creme de leite**
- **Sal** a gosto

Preparo:

Para o refogado, em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo. Frite a cebola e o alho por 2 minutos. Adicione a carne moída e refogue até secar. Adicione o tomate, a azeitona, sal, cheiro-verde e refogue por 3 minutos. Desligue e reserve. Para o purê, em uma panela, em fogo médio, cozinhe a batata, a manteiga, o creme de leite e sal até incorporar. Reserve. Em uma tigela, misture o arroz, o cheiro-verde e o ovo. Espalhe no fundo de um refratário médio. Faça uma camada com o refogado e cubra com o purê. Polvilhe com o parmesão e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 10 minutos ou até gratinar. Sirva.



S

Arroz com feijão e calabresa

🕒 20min (+5min de descanso) | 👤 4 porções | 🍴 fácil

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de **óleo**
- 1 xícara (chá) de **linguiça calabresa** em cubos pequenos
- 1 **cebola** picada
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de **arroz parboilizado** cozido
- 1 xícara (chá) de **feijão-carioca** cozido e escorrido
- **Sal** e **molho de pimenta vermelha** a gosto
- 2 colheres (sopa) de **cheiro-verde** picado

- 1/2 xícara (chá) de **queijo mussarela** em cubos

Preparo:

Aqueça uma panela grande e larga com o óleo, em fogo médio e frite a linguiça por 3 minutos ou até dourar levemente. Adicione a cebola e refogue por 2 minutos ou até dourar. Acrescente o arroz, o feijão, sal, pimenta e cozinhe até aquecer e incorporar. Misture o cheiro-verde, a mussarela, desligue o fogo, tampe a panela e deixe descansar por 5 minutos. Transfira para uma travessa e sirva.

Bolinho com carne moída

🕒 35min | 👤 30 unidades | 🍴 fácil

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de **arroz branco** cozido
- 1 colher (sopa) de **cebola** ralada
- 1 dente de **alho** amassado
- 3 colheres (sopa) de **cheiro-verde** picado
- 1 xícara (chá) de **carne moída** refogada e temperada a gosto
- 1 xícara (chá) de **farinha de trigo**
- 1/2 xícara (chá) de **leite**
- 2 **ovos** batidos

- 1 colher (café) de **fermento em pó químico**
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto
- **Óleo** para fritar

Preparo:

Em uma tigela, misture o arroz, a cebola, o alho, o cheiro-verde, a carne moída, a farinha, o leite, os ovos, o fermento, sal e pimenta. Pegue colheradas da massa e frite, aos poucos, em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra em papel absorvente. Decore como desejar e sirva.





Bolinho de arroz e presunto

🕒 40min

🍽️ 30 unidades

👍 fácil

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de **arroz branco** cozido
- 2 **ovos**
- 1 **cebola** ralada
- 1/2 xícara (chá) de **salsinha** picada
- 1 xícara (chá) de **presunto** picado
- 1 colher (sopa) de **tempero em pó para legumes**
- 1 e 1/2 xícara (chá) de **leite**
- 1 xícara (chá) de **farinha de trigo**

- 1 colher (chá) de **fermento em pó químico**
- **Óleo** para fritar

Preparo:

Em uma tigela, misture o arroz, os ovos, a cebola, a salsinha, o presunto, o tempero, o leite e a farinha. Adicione o fermento e misture. Frite às colheradas, em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e sirva.



S

Arroz de forno em camadas

🕒 40min

🍽️ 6 porções

👍 fácil

Ingredientes:

- 4 xícaras (chá) de **arroz branco** cozido
- 1 xícara (chá) de **requeijão cremoso**
- 1 e 1/2 xícara (chá) de **queijo gorgonzola** esfarelado
- 1 xícara (chá) de **queijo mussarela** ralado

Refogado

- 2 colheres (sopa) de **óleo**
- 1 **cebola** picada
- 500g de **carne bovina** cozida desfiada
- 1 xícara (chá) de **milho verde em conserva** escorrido
- 1 **tomate** picado
- **Sal** e **cheiro-verde** picado a gosto

Preparo:

Para o refogado, em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo. Frite a cebola e a carne por 3 minutos. Adicione o milho, o tomate, sal, cheiro-verde e refogue por 3 minutos. Desligue e reserve. Em uma tigela, misture o arroz, o requeijão e metade do gorgonzola. Em um refratário, faça camadas de arroz e de refogado até terminarem os ingredientes. Polvilhe com a mussarela e o gorgonzola restante. Leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 15 minutos ou até dourar. Sirva.

Charuto

🕒 1h

🍽️ 8 porções

👍 fácil

Ingredientes:

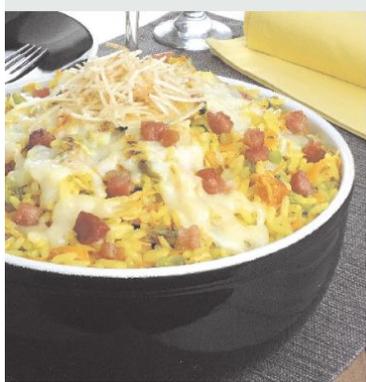
- 1 **repolho branco**
- 1 maço de **couve** sem os talos
- 1 xícara (chá) de **arroz**, lavado e escorrido
- 500g de **carne moída**
- **Sal** e **pimenta síria** a gosto
- 1 xícara (chá) de **molho de tomate**

Preparo:

Separe o repolho em folhas. Escalde as folhas de repolho e de couve em água quente. Em

uma tigela, misture o arroz, a carne e tempere com sal e pimenta. Abra as folhas de repolho com sal e pimenta. Abra as folhas de repolho e couve, divida a mistura de carne sobre elas e enrole, dobrando as laterais das folhas para dentro, formando os charutos. Coloque metade do molho em um refratário médio, disponha os charutos por cima e cubra com o molho restante. Regue com água morna temperada com sal até quase cobrir todos os charutos. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 20 minutos ou até cozinhar e encorpar o molho. Retire e sirva.





Arroz de forno completo

🕒 30min 🍴 5 porções 🍏 fácil

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de **bacon** em cubos
- 1 colher (sopa) de **manteiga**
- 1 colher (chá) de **açafrão-da-terra** ou **cúrcuma**
- 4 colheres (sopa) de **água**
- 3 xícaras (chá) de **arroz branco** cozido
- 1/2 xícara (chá) de **vagem** cozida fatiada fina
- 1 **cenoura** ralada
- 1 **tomate** maduro e firme sem pele e sem sementes picado
- 4 colheres (sopa) de **azeitona verde** sem caroço picada
- 1/2 xícara (chá) de **peito de frango** cozido e desfiado
- **Sal, pimenta-do-reino** e **cheiro-verde** picado a gosto
- 1/2 xícara (chá) de **queijo mussarela** ralado
- 1/2 xícara (chá) de **batata palha**

Preparo:

Em uma panela, em fogo médio, frite o bacon na própria gordura, mexendo até dourar. Esconda sobre papel absorvente e reserve. Derreta a manteiga em outra panela, em fogo médio e frite o açafraão ou a cúrcuma por 1 minuto. Despeje a água, o arroz e misture até ficar homogêneo. Acrescente a vagem, a cenoura, o tomate, a azeitona, o frango e tempere com sal, pimenta e cheiro-verde. Misture bem e desligue o fogo. Despeje em um refratário médio, cubra com a mussarela e leve ao forno alto (200° C), preaquecido, por 10 minutos. Retire do forno, polvilhe o bacon reservado, a batata palha e sirva.



S

Arroz em camadas

🕒 50min 🍴 8 porções 🍏 fácil

Ingredientes:

- 1 kg de **carne moída**
- 2 colheres (chá) de **sal**
- 1 xícara (chá) de **bacon** moído
- 5 dentes de **alho** amassados
- 1 colher (sopa) de **óleo**
- 600g de **batata** sem casca cozida em cubos
- 1/2 xícara (chá) de **manteiga**
- 1 xícara (chá) de **queijo parmesão** ralado
- 4 xícaras (chá) de **arroz branco** cozido

- 1/2 xícara (chá) de **queijo mussarela** ralado para polvilhar

Preparo:

Em uma panela, em fogo médio, refogue a carne moída com o sal, o bacon, o alho e o óleo, até a carne ficar dourada. Em um refratário médio, alterne camadas de carne moída, batatas, manteiga e parmesão e cubra com o arroz. Polvilhe com a mussarela. Leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 20 minutos. Sirva em seguida.

Bolinho de arroz com berinjela

🕒 1h 🍴 40 unidades 🍏 fácil

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de **arroz branco** cozido
- 2 **ovos**
- 1 **berinjela** picada, aferventada e escorrida
- 1 **cebola** ralada
- **Sal e pimenta-do-reino** a gosto
- 1 dente de **alho** amassado
- 2 colheres (sopa) de **cheiro-verde** picado

- 1/2 xícara (chá) de **leite**
- 1/2 xícara (chá) de **farinha de trigo**
- **Óleo** para fritar

Preparo:

Em uma tigela, misture o arroz, os ovos, a berinjela, a cebola, sal, pimenta, o alho, o cheiro-verde, o leite e a farinha. Frite às colheradas, em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e sirva.





Nhoque de arroz

🕒 1h20

👤 6 porções

👍 fácil



Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de **arroz branco** cozido
- 2 **ovos**
- 1 xícara (chá) de **leite**
- 1 colher (sopa) de **manteiga**
- 1 colher (café) de **sal**
- 3 xícaras (chá) de **farinha de trigo**
- **Azeite de oliva** a gosto
- **Queijo parmesão** ralado para polvilhar
- Folhas de **manjeriço** para decorar

Molho

- 2 colheres (sopa) de **azeite de oliva**
- 1 **cebola** picada
- 2 dentes de **alho** amassados
- 500g de **carne moída**
- 2 **tomates** picados
- 2 xícaras (chá) de **molho de tomate**
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

Preparo:

No liquidificador, bata o arroz, os ovos, o leite, a manteiga e o sal. Transfira para uma panela, adicione a farinha e misture. Leve ao fogo médio, mexendo até desgrudar do fundo da panela. Coloque sobre uma superfície lisa para esfriar. Modele rolinhos com a massa e corte os nhoques. Cozinhe em água fervente, aos poucos, e retire com uma escumadeira assim que subirem à superfície. Escorra e coloque em um refratário médio. Regue com azeite e misture delicadamente com a ajuda de uma colher. Para o molho, em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite. Refogue a cebola e o alho por 3 minutos. Adicione a carne e frite por 5 minutos. Acrescente o tomate, o molho, sal, pimenta e cozinhe por 5 minutos. Desligue, espalhe sobre o nhoque e polvilhe com parmesão. Decore com folhas de manjeriço e sirva.



S

Bolinho de arroz recheado

🕒 1h

👤 25 unidades

👍 fácil



Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de **cebola** picada
- 1/4 de xícara (chá) de **leite**
- 2 **ovos**
- 1 xícara (chá) de **farinha de trigo**
- 3 colheres (sopa) de **cheiro-verde** picado
- **Sal** a gosto
- 1 pitada de **noz-moscada** ralada
- 2 xícaras (chá) de **arroz branco** cozido
- 1 colher (chá) de **fermento em pó químico**
- **Óleo** para fritar

Recheio

- 1/2 xícara (chá) de **queijo mussarela** ralado
- 1/2 xícara (chá) de **presunto** ralado
- 2 **tomates** sem sementes picados
- 1/2 xícara (chá) de **azeitona verde** picada

Preparo:

No liquidificador, bata a cebola, o leite, os ovos, a farinha, o cheiro-verde, sal e a noz-moscada. Despeje em uma tigela, adicione o arroz, o fermento e misture até ficar homogêneo. Para o recheio, em uma tigela, misture a mussarela, o presunto, o tomate e a azeitona. Modele bolinhas com a massa, coloque 1 porção do recheio no centro e feche. Frite aos poucos, em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra sobre papel absorvente e sirva.

Omelete de arroz

🕒 20min

👤 4 porções

👍 fácil

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de **arroz branco** cozido
- 1 xícara (chá) de **queijo mussarela** picado
- 1/2 xícara (chá) de **cheiro-verde** picado
- 1 **tomate** sem sementes picado
- 4 **ovos**
- **Sal** a gosto
- **Margarina** para untar

Preparo:

Em uma tigela, misture o arroz, a mussarela, o cheiro-verde, o tomate, os ovos e sal. Despeje em uma frigideira antiaderente grande, untada com margarina, e leve ao fogo médio, sem mexer, até firmar. Solte as bordas, transfira para um prato e volte à frigideira para dourar do outro lado. Retire do fogo, decore como desejar e sirva.





Arroz com costelinha

🕒 1h (+10min de descanso)

👤 6 porções



Ingredientes:

- 1kg de **costelinha suína** em pedaços
- 4 dentes de **alho** picados
- Suco de 1 **limão**
- **Sal, pimenta-do-reino** e **cheiro-verde** picado
- 1 cubo de **caldo de carne**
- 5 xícaras (chá) de **água** quente
- 1 folha de **louro**
- 200g de **bacon** picado
- 1 **cebola** em cubos
- 1 e 1/2 xícara (chá) de **arroz** lavado e escorrido

Preparo:

Tempere a costelinha com metade do alho, o suco de limão, sal, pimenta e cheiro-verde. Aqueça uma panela de pressão, em fogo alto, e doure a costelinha, aos poucos, reservando em um prato. Volte toda a costelinha para a panela, despeje o caldo de carne dissolvido na água quente, o louro e tampe. Cozinhe por 30 minutos, em fogo baixo, depois de iniciada a pressão. Desligue e deixe a pressão sair naturalmente. Escorra e reserve a água. Em uma panela, em fogo médio, refogue o bacon na própria gordura, mexendo até quase dourar. Acrescente a cebola, o alho restante e frite por 2 minutos. Despeje o arroz e frite por 2 minutos. Acrescente a costelinha e a água do cozimento reservadas. Tempere com sal, pimenta e cozinhe, em fogo baixo, por 20 minutos ou até o arroz amaciar e a água secar. Desligue e deixe descansar por 10 minutos, tampado. Misture cheiro-verde, coloque em uma travessa e sirva.



Risoto de brócolis e bacon

🕒 40min

👤 5 porções

👍 fácil

Ingredientes:

- 5 xícaras (chá) de **água**
- 3 cubos de **caldo de legumes**
- 4 colheres (sopa) de **manteiga**
- 300g de **bacon** em cubos
- 1 **cebola** picada
- 2 xícaras (chá) de **arroz arbóreo**
- 1/2 xícara (chá) de **vinho branco seco**
- 1 maço de **brócolis ninja** pré-cozido em buquês
- 1/2 xícara (chá) de **queijo parmesão** ralado
- 2 colheres (sopa) de **requeijão cremoso**
- **Queijo parmesão** ralado para polvilhar

Preparo:

Coloque a água em uma panela e ferva. Adicione o caldo de legumes e mantenha quente, sem ferver. Em uma panela, em fogo alto, derreta 2 colheres da manteiga e frite o bacon até dourar. Transfira para um prato e reserve. Volte a panela ao fogo médio com a manteiga restante, adicione a cebola, o arroz e frite por 3 minutos. Acrescente o vinho e cozinhe até evaporar. Vá adicionando o caldo de legumes quente, aos poucos, sem parar de mexer, até o arroz ficar al dente. Acrescente o brócolis, o bacon reservado e cozinhe por mais 2 minutos. Desligue o fogo, adicione o parmesão, o requeijão e misture. Transfira para uma travessa, polvilhe com parmesão e sirva.

Baião de dois com pimentão

🕒 40min

👤 4 porções

👍 fácil

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de **bacon** em cubos pequenos
- 2 colheres (sopa) de **manteiga de garrafa**
- 1 **pimentão verde** picado
- 1 **cebola roxa** ralada
- 1 colher (sopa) de **alho** picado
- 2 xícaras (chá) de **feijão-de-corda** cozido sem o caldo
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de **arroz branco** cozido
- 1 e 1/2 xícara (chá) de **queijo coalho** em cubos
- 1/2 xícara (chá) de **cebolinha** picada

Preparo:

Em uma panela grande, em fogo médio, frite o bacon até soltar toda a gordura. Retire o bacon, reserve e adicione a manteiga na mesma panela. Junte o pimentão, a cebola e refogue por mais 3 minutos. Acrescente o alho e o feijão, frite por 3 minutos e junte o arroz. Por último, coloque o queijo, o bacon reservado e a cebolinha. Decore como desejar e sirva.





Torta de arroz integral

🕒 45min

🍽️ 6 porções

👍 fácil

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de **arroz integral** cozido
- 3 colheres (sopa) de **amido de milho**
- 1 e 1/2 xícara (chá) de **leite**
- 5 **ovos**
- 1 xícara (chá) de **brócolis** cozido picado
- 1 xícara (chá) de **couve-flor** cozida picada
- 1 xícara (chá) de **espinafre** cozido picado
- 1 **tomate** sem sementes picado
- 1 **cenoura** ralada
- 1 xícara (chá) de **ervilha em conserva** escorrida
- 1 xícara (chá) de **milho verde**

em conserva escorrido

- **Sal** e **cheiro-verde** picado a gosto
- **Manteiga** e **farinha de trigo** para untar

Preparo:

Em uma tigela, misture o arroz, o amido de milho, o leite e os ovos. Adicione o brócolis, a couve-flor, o espinafre, o tomate, a cenoura, a ervilha, o milho, sal, cheiro-verde e misture. Coloque em uma fôrma de 24cm de diâmetro untada e enfarinhada. Leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 30 minutos ou até firmar e dourar. Retire, deixe amornar, desenforme e sirva.



S

Arroz de forno com berinjela

🕒 50min (+15min de molho)

🍽️ 6 porções

👍 fácil

Ingredientes:

- 1 **berinjela** grande em cubos
- **Sal**, **pimenta-do-reino** e **salsinha** picada a gosto
- 2 colheres (sopa) de **óleo**
- 1 **cebola** picada
- 3 dentes de **alho** picados
- 500g de **carne moída**
- 1 envelope de **caldo de carne em pó**
- 2 **tomates** maduros picados
- 3 xícaras (chá) de **arroz integral** cozido
- 1 xícara (chá) de **molho de tomate**
- **Azeite de oliva** para untar e regar
- 2 xícaras (chá) de **queijo de minas padrão (meia cura)** ralado

Preparo:

Coloque a berinjela picada de molho em água e sal por 15 minutos. Em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho por 3 minutos. Junte a carne e o caldo de carne e refogue até secar a água. Junte o tomate, a berinjela escorrida, tempere com sal, pimenta e salsinha e refogue por mais 3 minutos. Reserve. Em uma tigela, misture o arroz com o molho de tomate. Em um refratário médio untado com azeite, faça uma camada com metade do arroz, uma camada com metade da berinjela com carne e polvilhe com metade do queijo. Repita as camadas com o restante dos ingredientes, terminando em queijo. Regue com azeite e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 20 minutos ou até derreter o queijo. Sirva.

Bolinho de arroz com frango

🕒 40min

🍽️ 25 unidades

👍 fácil

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de **arroz branco** cozido
- 1/2 xícara (chá) de **leite**
- 2 xícaras (chá) de **frango** cozido e desfiado
- 1/2 xícara (chá) de **queijo parmesão** ralado
- 1 xícara (chá) de **farinha de trigo**
- 3 colheres (sopa) de **cheiro-verde** picado
- 1 colher (café) de **fermento em pó químico**
- 2 **ovos**
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

- **Óleo** para untar

Preparo:

Coloque o arroz e o leite em uma tigela e amasse com um garfo. Adicione o frango, o parmesão, a farinha, o cheiro-verde, o fermento, os ovos, sal, pimenta e misture até formar uma massa homogênea. Modele bolinhos alongados e coloque em uma fôrma untada, um ao lado do outro, com espaço entre eles. Leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 20 minutos ou até assar e dourar. Retire e coloque em uma travessa para servir.





Arroz à grega com bacalhau

🕒 40min (+24h de molho) (+10min de

descansa) 🍴 4 porções 🍴 fácil

Ingredientes:

- 300g de **bacalhau** em lascas
- 3 xícaras (chá) de **água**
- 1 **folha de louro**
- 3 colheres (sopa) de **azeite de oliva**
- 3 colheres (sopa) de **cebola** ralada
- 1/3 de xícara (chá) de **cenoura** em cubos
- 1/3 de xícara (chá) de **ervilha congelada**
- 1/3 de xícara (chá) de **pimentão vermelho** sem sementes em cubos
- 1 xícara (chá) de **arroz** lavado e escorrido
- **Sal, pimenta-do-reino e salsinha** picada a gosto

Preparo:

Deixe o bacalhau de molho em água na geladeira por 24 horas, trocando a água por 3 vezes. Escorra e coloque em uma panela. Leve ao fogo baixo com a água e o louro. Cozinhe por 10 minutos depois de iniciada a fervura e desligue. Desfie o bacalhau e reserve a água do cozimento. Aqueça uma panela com o azeite de oliva, em fogo médio e refogue a cebola por 2 minutos. Adicione a cenoura, a ervilha, o pimentão e o arroz e frite por 2 minutos. Despeje o bacalhau e a água do cozimento reservada. Tempere com sal e pimenta. Cozinhe por 15 minutos ou até a água secar e o arroz amaciado. Se necessário, acrescente mais água fervente. Desligue o fogo e deixe descansar com a panela tampada por 10 minutos. Solte com um garfo e transfira para uma travessa. Polvilhe com salsinha e sirva.



Sufê de arroz com queijos

🕒 35min

🍴 6 porções

🍴 fácil



Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de **arroz branco** cozido
- 5 **ovos** (claras e gemas separadas)
- 1 colher (sopa) de **margarina**
- 1 e 1/2 xícara (chá) de **leite**
- 1 xícara (chá) de **queijo mussarela** ralado
- 1 xícara (chá) de **queijo parmesão** ralado
- 4 colheres (sopa) de **requeijão cremoso**
- 2 colheres (sopa) de **maionese**
- 1 colher (cafê) de **fermento em pó químico**

- **Sal e alecrim fresco** a gosto
- **Margarina** para untar

Preparo:

Bata no liquidificador o arroz, as gemas, a margarina e o leite por 1 minuto. Despeje em uma tigela, junte os queijos, o requeijão, a maionese, o fermento, sal, alecrim e misture. Adicione as claras batidas em neve e misture delicadamente. Despeje em refratários individuais untados e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 15 minutos ou até dourar levemente. Sirva.

Forminha de arroz e milho

🕒 30min

🍴 20 unidades

🍴 fácil

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de **arroz branco** cozido
- 1 xícara (chá) de **leite**
- 2 xícaras (chá) de **presunto** picado
- 1/2 xícara (chá) de **queijo parmesão** ralado
- 1 xícara (chá) de **azeitona verde** picada
- 1 xícara (chá) de **milho verde em conserva** escorrido
- 1 xícara (chá) de **farinha de trigo**
- 1 colher (café) de **fermento em pó químico**
- 4 **ovos**
- **Sal e cheiro-verde** picado a gosto

- **Manteiga e farinha de trigo** para untar

Preparo:

Coloque o arroz e o leite em uma tigela e amasse com um garfo. Adicione o presunto, o parmesão, a azeitona, o milho, a farinha, o fermento, os ovos, sal e cheiro-verde e misture bem com uma colher. Despeje em forminhas de empada untadas e enfarinhadas, coloque-as em uma fôrma e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 15 minutos ou até firmar e dourar. Retire do forno, aguarde amornar, desenforme e coloque em forminhas de papel. Decore com desejar e sirva.





Arroz com ovos e frios

🕒 30min

👤 4 porções

👍 fácil

Ingredientes:

- 4 ovos
- 2 colheres (sopa) de **manteiga** em temperatura ambiente
- 3 xícaras (chá) de **arroz branco** cozido
- 1/3 de xícara (chá) de **azeitona verde** picada
- **Sal e pimenta-do-reino** a gosto
- 100g de **presunto** fatiado
- 1 xícara (chá) de **queijo mussarela** ralado

Preparo:

Cozinhe os ovos até ficarem duros e descasque ainda quentes. Retire as gemas e amasse com um garfo. Misture a manteiga até obter uma pasta homogênea. Acrescente o arroz, as claras picadas, a azeitona e misture. Se necessário, tempere com sal e pimenta. Espalhe metade em um refratário médio, disponha o presunto e metade do queijo. Cubra com o restante do arroz e polvilhe com o queijo restante. Leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 10 minutos para gratinar e sirva.



Torta de arroz com couve e calabresa

🕒 1h

👤 6 porções

👍 fácil

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de **arroz branco** cozido
 - 2 xícaras (chá) de **leite**
 - 1 xícara (chá) de **amido de milho**
 - 3 colheres (sopa) de **margarina**
 - 1 colher (sopa) de **fermento em pó químico**
 - 4 ovos
 - 1 colher (café) de **sal**
 - **Manteiga e farinha de trigo** para untar
- ### Recheio
- 2 colheres (sopa) de **azeite de oliva**
 - 2 dentes de **alho** picados
 - 1 maço de **couve** fatiada
 - 2 gomos de **linguiça calabresa** picados
 - **Sal** a gosto
 - 1 xícara (chá) de **queijo mussarela** picado

Preparo:

Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e frite o alho até dourar. Junte a couve e refogue até murchar. Adicione a calabresa, sal e refogue por mais 3 minutos. Desligue, adicione a mussarela e misture. No liquidificador, bata o arroz, o leite, o amido de milho, a margarina, o fermento, os ovos e o sal por 2 minutos. Coloque metade dessa massa em uma fôrma de 22cm x 30cm e espalhe o recheio. Cubra com a massa restante e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 30 minutos ou até assar e dourar. Retire, deixe amornar e sirva.

Foto: Stela Handa/Collaboradora. Produção: Maria Olinda Cabral. Objetos: Acervo de Produção

Arroz de forno com farofa crocante

🕒 30min

👤 4 porções

👍 fácil

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de **arroz branco** cozido
 - 100g de **presunto** em cubos
 - 1 xícara (chá) de **ervilha em conserva** escorrida
 - 1/2 xícara (chá) de **requeijão cremoso**
 - **Sal, pimenta-do-reino e salsinha** picada a gosto
- ### Farofa
- 4 fatias de **pão de forma integral**
 - 2 colheres (sopa) de **queijo parmesão** ralado
 - 2 colheres (sopa) de **margarina**

derretida

- **Sal, pimenta-do-reino e salsinha** picada a gosto

Preparo:

Para a farofa, triture o pão no liquidificador. Despeje em uma vasilha e misture o queijo, a margarina, sal, pimenta e salsinha. Em outra vasilha, misture o arroz, o presunto, a ervilha, o requeijão, sal, pimenta e salsinha e despeje em um refratário médio. Cubra com a farofa e leve ao forno alto (200° C), preaquecido, até dourar. Sirva em seguida.



Foto: Stela Handa/Collaboradora. Produção: Maria Olinda/Livia Basilio. Objetos: M. Dringonetti e Rosângela de Mello

Foto: Stela Handa/Collaboradora. Produção: Stela Handa/Maria Olinda Cabral. Objetos: Acervo de Produção



Arroz de carreteiro com abóbora

🕒 1h30 (+12h de molho)

🍽️ 8 porções

👍 fácil

Ingredientes:

- 500g de **carne-seca** em cubos
- 3 colheres (sopa) de **óleo**
- 2 dentes de **alho** picados
- 1/2 **cebola** picada
- 1 gomo de **linguiça calabresa** fatiado
- 1 xícara (chá) de **bacon** picado
- 3 xícaras (chá) de **arroz** lavado e escorrido
- 8 xícaras (chá) de **água** quente
- 1 cubo de **caldo de carne**
- 2 xícaras (chá) de **abóbora** em cubos
- 2 **tomates** sem sementes picados
- 1/2 **pimenta dedo-de-moça** sem sementes picada
- 1/2 xícara (chá) de **cheiro-verde** picado
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

Preparo:

Coloque a carne-seca em uma tigela, cubra com água e deixe de molho por 12 horas, trocando a água por 3 vezes. Escorra. Coloque em uma panela de pressão, cubra com água e cozinhe por 20 minutos, em fogo médio, depois de iniciada a pressão. Desligue e deixe a pressão sair naturalmente. Abra a panela, escorra e reserve a carne-seca. Em uma panela grande, em fogo médio, aqueça o óleo e frite o alho, a cebola, a calabresa e o bacon até dourar. Adicione o arroz e refogue por 3 minutos. Acrescente a carne-seca reservada e 6 xícaras (chá) da água quente com o caldo de carne dissolvido. Abaixar o fogo e cozinhe até secar a água. Junte a água quente restante, a abóbora, o tomate, a pimenta, o cheiro-verde, tempere com sal, pimenta e misture. Cozinhe até secar a água novamente. Transfira para uma travessa e sirva, decorado como desejar.

Foto: Stela Hamada/Colaboradora Produção: Stela Hamada/Maria Olinda Cabral. Objeto: Arroz de produção



Arroz de temperado

🕒 20min

🍽️ 6 porções

👍 fácil

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de **manteiga**
- 1 **cebola** picada
- 1 **folha de louro**
- 1 **cenoura** ralada
- 1 xícara (chá) de **ervilha congelada**
- 3 xícaras (chá) de **arroz branco** cozido
- 5 colheres (sopa) de **salsinha** picada
- 5 colheres (sopa) de **cebolinha** picada
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto
- 2 xícaras (chá) de **molho de tomate**
- 1 xícara (chá) de **queijo mussarela** ralado
- 1/2 xícara (chá) de **queijo parmesão** ralado
- 6 **ovos** cozidos

Preparo:

Em uma panela, em fogo médio, aqueça a manteiga e refogue a cebola e o louro. Adicione a cenoura, a ervilha e refogue mais um pouco. Coloque o arroz, a salsinha e a cebolinha. Acerte o tempero com sal e pimenta e acrescente o molho, misturando bem. Coloque em um refratário médio e adicione metade dos queijos, misturando com a ajuda de um garfo. Corte os ovos em rodelas e arrume sobre o arroz. Polvilhe com os queijos restantes e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 15 minutos ou até o queijo derreter. Sirva.

Foto: Stela Hamada/Colaboradora Produção: Stela Hamada/Maria Olinda Cabral. Objeto: Arroz de produção

Bolinho com calabresa

🕒 40min

🍽️ 20 unidades

👍 fácil

🍳

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de **arroz branco** cozido
- 1/2 xícara (chá) de **leite**
- 2 **ovos**
- 2 colheres (sopa) de **cebola** picada
- 1 dente de **alho** amassado
- 3 colheres (sopa) de **queijo parmesão** ralado
- 1 colher (café) de **sal**
- 1/2 xícara (chá) de **cheiro-verde** picado
- 1/2 xícara (chá) de **farinha de trigo** (aproximadamente)
- **Margarina** para untar
- 1 gomo de **linguiça calabresa** em cubos
- 2 **ovos** batidos para empanar

Farinha de rosca para empanar

- **Óleo** para fritar

Preparo:

No liquidificador, bata o arroz, o leite, os ovos, a cebola, o alho, o parmesão e o sal. Transfira para uma tigela e misture o cheiro-verde e a farinha até dar o ponto de enrolar. Se necessário, acrescente mais farinha. Com as mãos untadas, pegue pequenas porções da massa, coloque um cubo de calabresa no meio e modele bolinhas. Passe pelos ovos batidos, pela farinha de rosca e frite, aos poucos, em óleo quente, em imersão, até dourar. Escorra em papel absorvente e, se desejar, sirva acompanhado de molho de pimenta.

Foto: Stela Hamada/Colaboradora Produção: Stela Hamada/Maria Olinda Cabral. Objeto: Arroz de produção





Arroz-doce de maracujá

🕒 1h (+3h de geladeira)

🍽️ 8 porções

👍 fácil

🕒

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de **arroz**, lavado e escorrido
- 1 litro de **água**
- 1 envelope de **gelatina em pó sem sabor e incolor**
- 1 xícara (chá) de **leite condensado**
- 1 xícara (chá) de **creme de leite**
- 1 colher (chá) de **corante alimentício amarelo**
- 1 xícara (chá) de **suco de maracujá**
- Polpa de 1 **maracujá**

Preparo:

Em uma panela, coloque o arroz e a água e leve ao fogo baixo, com a panela semitampada, até secar a água. Coloque em uma tigela e reserve até esfriar. Prepare a gelatina conforme instruções da embalagem e bata no liquidificador com o leite condensado, o creme de leite, o corante e o suco de maracujá. Retire do liquidificador e misture com o arroz na tigela. Acrescente a polpa de maracujá e misture novamente. Coloque em um refratário médio, leve à geladeira por 3 horas e sirva.



Torta folhada de arroz-doce

🕒 1h

🍽️ 8 porções

👍 fácil

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de **arroz** lavado e escorrido
- 4 xícaras (chá) de **água**
- 4 xícaras (chá) de **leite**
- 2 xícaras (chá) de **açúcar**
- 1/2 xícara (chá) de **leite condensado**
- 4 **ovos**
- 1 xícara (chá) de **ricota** amassada
- 1 colher (sopa) de raspas de casca de **limão-siciliano**
- 400g de **massa folhada**
- 1 xícara (chá) de **doce de leite cremoso**

uma panela e cozinhe, em fogo baixo, com a panela semitampada, até quase secar todo o líquido. Adicione o leite restante e o açúcar e cozinhe até quase secar novamente. Desligue e deixe esfriar. Acrescente o leite condensado, os ovos, a ricota e as raspas de limão. Abra a massa folhada de acordo com as informações da embalagem. Forne uma fôrma de aro removível de 24cm de diâmetro com a massa e espalhe o recheio por cima. Distribua o doce de leite sobre o arroz, às colheradas. Leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 25 minutos ou até firmar o recheio e dourar levemente a massa. Retire, deixe esfriar e desenforme. Decore como desejar e sirva.

Preparo:

Coloque o arroz, a água e 2 xícaras (chá) do leite em

Cocada de arroz

🕒 40h (+1h de geladeira)

🍽️ 10 porções

👍 fácil

🕒

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de **arroz** cozido sem tempero
- 2 xícaras (chá) de **coco** ralado
- 1 xícara (chá) de **açúcar**
- 1 xícara (chá) de **leite**
- 1/2 xícara (chá) de **leite condensado**
- **Canela em pau** para decorar

Preparo:

No liquidificador, bata o arroz, o coco, o açúcar, o leite e o leite condensado, usando a tecla pulsar, apenas para misturar. Transfira para uma panela e cozinhe, em fogo médio, mexendo sem parar, até começar a ferver. Abaixar o fogo e mexa por mais 10 minutos. Divida em taças individuais e leve à geladeira por 1 hora. Decore com a canela em pau e sirva.



Bolo de arroz com coco

1h20 (+10min de descanso)

10 10 porções

fácil



Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de **arroz**, lavado e escorrido
- 3 xícaras (chá) de **água**
- 1 xícara (chá) de **leite condensado**
- 1 xícara (chá) de **coco ralado**
- 2 colheres (sopa) de **queijo parmesão** ralado
- 4 **ovos** (claras e gemas separadas)
- 1 xícara (chá) de **leite de coco**
- 1 xícara (chá) de **farinha de trigo**

- 1 colher (sopa) de **fermento em pó químico**
- **Margarina e farinha de trigo** para untar
- **Coco ralado** para polvilhar

Preparo:

Em uma panela, coloque o arroz e a água, leve ao fogo baixo e deixe cozinhar com a panela semitampada até secar a água. Retire do fogo e deixe esfriar, mexendo de vez em quando. Em uma tigela, coloque o arroz cozido, o leite

condensado, o coco, o parmesão, as gemas, o leite de coco, a farinha e o fermento e misture bem. Acrescente as claras batidas em neve, misturando delicadamente. Coloque em uma fôrma de buraco no meio de 30cm de diâmetro untada e enfarinhada. Leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 35 minutos ou até que ao enfiar um palito, ele saia limpo e o bolo esteja levemente dourado. Retire do forno, deixe descansar por 10 minutos, desenforme, polvilhe com coco ralado e sirva.

TABELA DE MEDIDAS

XÍCARAS (CHÁ)	MILILITROS	COLHERES (SOPA)
Chela	240ml	12 colheres
3/4	180ml	9 colheres
1/2	120ml	6 colheres
1/4	60ml	3 colheres

COLABORADORES

Culinaristas

Adriana Rocha
Denise Bologna Amantini
Gustavo Gutierrez
Mariana Maluf Boszczowski
Mirian Soro
Rafael Cunha
Vanessa Figueiredo

Revisão técnica

Thalita Ruiz

Objetos

Armadazem: (11) 3085-9616
Benedict: (11) 3062-6551
Griffes & Design:
(11) 3062-1251

M. Dragonetti: (11) 3846-8782

Pepper: (11) 3073-0333

Rauls: (11) 3814-8532

Roupa de Mesa:

(11) 3611-9715

Spicy: (11) 3131-1413

Tamontina:

(11) 4197-1266

Receitas do
edu
guedes

Ano 4, nº 4

Editora-Chefe Tais Castilho. Editora Paula Brant. Redação Leticia Aguiar e Sheila Junqueira. Design Zu Fernandes (Editora-Chefe), Vladimir Campos Jr. e Leticia Sakamura (Estagiária) Tratamento de imagem Edson Iukawa (Editor responsável) e Ariane Silva (Estagiária) Textos em Qualidade de Recetas: Angela Cardoso e Fernando Santos. Grupo Editorial Fernando Vilas Boas (Assistente editorial), Otávio Mattazzo Netto (Diagrama e desenvolvimento de produtos), Luciana Maniz (Circulação) Colaboradores Daniela Yamauti (Tratamento de Imagem), Impressão GRAFAR AB Gráfica, Distribuição Total Express Publicações

PRESIDENTE João Carlos de Almeida **DIRETOR EXECUTIVO** Pedro José Chiquitto **DIRETOR COMERCIAL** Silvério Brassoletto Junior **DIRETOR DE REDAÇÃO** Sândeo Pavelski **EDITORIAL** Gerentes Maria De Santis e Gustavo Claudio **PUBLICIDADE** E-mail publicidade@astral.com.br **MARKETING** Gerente Flávia Castro E-mail marketing@astral.com.br **SERVIÇOS GRÁFICOS** Gerente José Antonio Rodrigues **ADMINISTRATIVO/FINANCEIRO** Gerente Jason Pereira **ENDEREÇOS BAURURU** Rua Gustavo Maciel, 19-26, CEP 17012-110, Baurur, SP. Caixa Postal 471, CEP 17001-970, Baurur, SP. Fone (11) 3235-2900, Fax (14) 3235-3879 **SÃO PAULO** Rua Gomes de Carvalho, 1.507 - 9º andar, Conj. 91, Bloorc 8, CEP 04547-005, Vila Olímpia, São Paulo, SP. Fone/Fax (11) 3048-2900 **ATENDIMENTO AO LEITOR** (14) 3235-3985 De segunda a sexta, das 8h às 18h. E-mail atendimento@astral.com.br Caixa Postal 471, CEP 17001-970, Baurur, SP. **LOJA** www.loja.editoraastral.com.br E-mail lojaonline@astral.com.br **AVULSO** E-mail publicidade@express.com.br Fone (11) 3083-5000



© EDITORA ALTO ASTRAL
LDA. TODOS OS DIREITOS
RESERVADOS. PROIBIDA A
REPRODUÇÃO.



2mb
AGENCIAMENTO
ARTÍSTICO

www.2mb.com.br





Arroz temperado mexicano



Arroz com frango cremoso



Torta folhada de arroz-doce



Charuto



Bolinho de arroz com berinjela



Arroz de carreteiro com abóbora