

Caderno de receitas com arroz

Rizicultoras e Epagri de Agrônômica





Governador do Estado
João Raimundo Colombo

Vice-Governador do Estado
Eduardo Pinho Moreira

Secretário de Estado da Agricultura e da Pesca
João Rodrigues

Presidente da Epagri
Luiz Ademir Hessmann

Diretores

Ditmar Alfonso Zimath
Extensão Rural

Luiz Antonio Palladini
Ciência, Tecnologia e Inovação

Paulo Roberto Lisboa Arruda
Administração e Finanças

Eduardo Medeiros Piazero
Desenvolvimento Institucional



ISSN 1414-5219
Março 2012

BOLETIM DIDÁTICO Nº 91

Caderno de receitas com arroz



**EMPRESA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA E EXTENSÃO
RURAL DE SANTA CATARINA
FLORIANÓPOLIS
2012**

Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina (Epagri)
Rodovia Admar Gonzaga, 1.347, Itacorubi, Caixa Postal 502
88034-901 Florianópolis, SC, Brasil
Fone: (48) 3239-5500, fax: (48) 3239-5597
Internet: www.epagri.sc.gov.br
E-mail: gmc@epagri.sc.gov.br

Editado pela Epagri/Gerência de Marketing e Comunicação (GMC).

Primeira edição: mar. 2012
Tiragem: 2.000 exemplares
Impressão: Epagri

É permitida a reprodução parcial deste trabalho desde que citada a fonte.

Ficha catalográfica

EPAGRI. **Caderno de receitas com arroz**. Florianópolis, 2012
42p. (Epagri. Boletim Didático, 91).

Arroz; Culinária.

ISSN 1414-5219



APRESENTAÇÃO

No ano de 2000 realizou-se a primeira abertura da colheita do arroz irrigado no município de Agronômica e o desafio de coordenar um grupo de mulheres voluntárias para elaborar e servir aos visitantes pratos a base de arroz foi lançado pela Extensionista Rural da Epagri Dalva de Lourdes Soares. Com o resultado desse trabalho, nasceu o desejo de estimular o consumo do arroz através da divulgação de receitas práticas e saborosas.

O tempo passou e novas receitas foram criadas, preparadas e servidas nas festas do arroz (Ferroz) e a divulgação ficou adormecida. Mas em 2011, com uma capacitação de preparo de pratos com arroz para rizicultoras do município, ministrada no Centro de Treinamento (Cetrage) pela extensionista rural, renasceu o desejo de compartilhar as receitas e, desta vez, resgatar aquilo que é tradição das famílias. E assim, batendo de casa em casa, encontraram-se pessoas dispostas a partilhar do mesmo ideal. Juntas, elas tornaram realidade a coletânea de receitas que hoje apresentamos a vocês. As receitas estão sendo apresentadas em forma de caderno para maior facilidade de consulta.

O caderno é composto por duas partes: a primeira apresenta as receitas criadas e de tradição das rizicultoras; e a segunda, receitas criadas e adaptadas pela extensionista da Epagri.

Bom apetite!

A Diretoria Executiva

SUMÁRIO

	Pág.
Primeira parte	7
1. Risoto de Camarão	7
2. Arroz Farofado	8
3. Arroz Cremoso com Frango	8
4. Arroz com Creme e Ervilhas.....	9
5. Arroz Tia Bete	10
6. Arroz Completo Tia Dela.....	11
7. Risoto de Forno	12
8. Sopão da Terceira Idade	13
9. Arroz à Palmito	14
10. Torta de Palmito com Creme de Arroz.....	14
11. Pastel de Arroz Saboroso	15
12. Pastel de Arroz (tia Almida)	16
13. Bolinho de Arroz.....	16
14. Reisklösse (Nhoque)	17
15. Arroz Refogado	18
16. Arroz na Moranga	18
17. Arroz Delicioso.....	19
18. Bolinho de Banana com Arroz	20
Segunda parte	21
19. Arroz doce cremoso com frutas	21
20. Baião de dois	22
21. Arroz à Moda da Casa.....	23
22. Arroz à Grega	24
23. Arroz Italiano	24
24. Arroz Tropeiro.....	25
25. Farnel.....	26

26. Risoto Integral Nutritivo	27
27. Bolinho de Arroz e Presunto	28
28. Arroz com Ovos e linguiça	28
29. Arroz de Forno	29
30. Arroz com Bacon	30
31. Galinhada (sem ilustração)	30
32. Guiso de Loli (sem ilustração)	31
33. Nhoque de Arroz (sem ilustração)	31
34. Arroz Escondido (sem ilustração)	32
35. Torta de Arroz (sem ilustração)	33
36. Salada de Arroz (sem ilustração)	33
37. Arroz Vegetariano Cremoso (sem ilustração)	34
38. Molho Branco Temperado e Queijo (sem ilustração)	34
38. Torta de liquidificador (sem ilustração)	35
39. Tortilha de Arroz (sem ilustração)	35
40. Suflê de Arroz (sem ilustração)	36
41. Arroz Carreteiro (sem ilustração)	36
42. Risoto com Folhas e Talos de Vegetais (sem ilustração)	37
43. Moqueca de Arroz com Tilápia (sem ilustração)	37
44. Arroz de Forno Cremoso (sem ilustração)	38
45. Risoto (sem ilustração)	38
46. Lasanha de arroz aos quatro queijos (sem ilustração)	39
47. Pudim de Arroz (sem ilustração)	40
48. Pão de Arroz (sem ilustração)	40
49. Cuca de Arroz (sem ilustração)	41

Receitas

Primeira parte

1. Risoto de Camarão

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz
- 1/2 kg de camarão limpo
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 4 tomates (sem pele e sem semente)
- 2 pacotes de queijo ralado
- 1 caixa de creme de leite
- 1 colher de margarina
- suco de 02 limões
- 200g de champinhons
- 2 cubinhos de caldo de peixe ou legumes
- louro em pó a gosto
- sal a gosto

Modo de fazer:

Cozinhe o arroz a parte. Tempere os camarões com o suco de 02 limões por aproximadamente 15 minutos, reserve. Frite a cebola e o alho na margarina até dourar, acrescente os camarões e deixe cozinhar. Coloque os tomates picados, o louro em pó e o champinhom. Deixe o molho apurar. Acrescente o arroz, os caldos de peixe ou legume e mexer bem. Coloque o queijo ralado e mexa mais um pouco. Por último, acrescente o creme de leite e acerte o sal, baixe o fogo até obter a consistência desejada. E por fim salpique com temperos verdes de sua preferência.

Sueli Cattoni
Comunidade Mosquito



2. Arroz Farofado

Ingredientes:

- 2 linguiças de boa qualidade
- 200g de bacon
- 1 cebola grande
- 5 dentes de alho
- 1 vidro pequeno de azeitonas
- 1 pacote de farofa pronta a seu gosto
- 1 xícara de cebolinha e salsa
- 3 colheres de banha ou azeite a seu gosto
- 5 xícaras de arroz cozido

Modo de fazer:

Picar bem a linguiça e o bacon, a cebola e o alho e fritar bem com a banha. Quando estiver bom, acrescentar a farofa. A farofa não pode ficar muito seca. Tirar do fogo e acrescentar a cebolinha e a salsa. Por último o arroz e as azeitonas picadas. Servir em seguida.

Ilze Hering Jesuíno
Comunidade Morro do Reutter



3. Arroz Cremoso com Frango

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de óleo
- 2 xícaras (chá) de arroz lavado
- 1 peito de frango cozido e desfiado
- 4 tabletes de caldo de galinha dissolvidos em 1 litro de água fervendo
- 1 copo de requeijão
- 1 xícara (chá) de salsa e cebolinha picada
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de queijo muçarela

Modo de fazer:

Refogue o arroz no óleo, fritando-o bem. Junte o frango desfiado, o tablete de caldo de frango dissolvido, mexa bem e deixe cozinhar em fogo baixo e em panela parcialmente tampada por 15 minutos. Numa forma refratária, alterne camadas de arroz e requeijão com a salsa e cebolinha, terminando com o arroz. Salpique a manteiga, polvilhe o queijo ralado e leve em forno baixo (125º C) por 15 minutos até derreter o queijo. Sirva em seguida.

Janete Venturi

Centro



4. Arroz com Creme e Ervilhas

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz branco
- 4 xícaras (chá) de água quente
- 300g de ervilha cozida
- ½ cebola picada
- 300g de creme de leite ou nata
- 100g de manteiga
- 2 dentes de alho
- salsinha a gosto
- sal a gosto
- pimenta a gosto

Modo de fazer:

Cozinhe o arroz com a água quente e tempere com sal. Faça um refogado com a cebola e o alho na manteiga, acrescente as ervilhas escorridas e deixe refogar um pou-

co. Acrescente o creme de leite e a salsinha e tempere com sal e pimenta. Misture o arroz com esse refogado e sirva bem quente.

Janete Venturi
Centro



5. Arroz Tia Bete

Ingredientes:

Massa:

- 4 xícaras de arroz cozido
- 4 ovos
- tempero verde
- sal
- fermento em pó (Químico)
- trigo
- queijo ralado

Recheio:

- Peito de frango
- tomates ou extrato
- queijo fatiado
- presunto fatiado
- cebola e tempero verde

Modo de fazer:

Misture o arroz, os ovos, acrescente o caldo de frango, o queijo ralado, tempero verde, sal, fermento e o trigo para dar liga. A massa deve ficar com consistência de massa de bolo um pouco mais dura. Cozinhe o frango e reserve o caldo. Desfie o frango e refogue com tempero verde, tomates, cebola. Use a água do frango e engrosse com trigo.

Montagem:

Unte um refratário com margarina, coloque uma parte de arroz e cubra com queijo e presunto. Coloque o frango e cubra com presunto e queijo, acrescente o restante do arroz. Leve ao forno já preaquecido e espere assar. Sirva e bom apetite.

Elisabet Hoffmann Ferreira
Comunidade Mosquito



6. Arroz Completo Tia Dela

Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de folhas de repolho refogado
- ¼ de salsinha picada
- 2 xícaras de arroz lavado e escorrido
- 1 xícara de bacon
- 2 xícaras de peito de frango
- sal a gosto
- pimenta do reino a gosto
- 1 cenoura grande
- 2 tabletes de caldo de frango
- 2 dentes de alho amassado
- 1 cebola média ralada
- 1 folha de louro
- 3 ½ xícara de água

Modo de fazer:

Fritar o bacon na panela de pressão. Quando estiver quase dourado, juntar o frango, fritar até tomar a cor, adicionar cebola, alho e deixar dourar. Juntar folha de louro, cenoura, fechar. Cozinhar por 3 minutos, colocar o arroz, o repolho e misturar bem. Adicionar os tabletes dissolvidos em água quente. Provar o caldo. Temperar com o sal e pimenta se necessário. Tampar a panela e deixar cozinhar por 6 minutos. Des-

ligar e deixar repousar antes de tirar a pressão e abrir. Colocar o arroz em um prato, polvilhar com salsinha e servir.

Adelaide Tridapalli
Centro



7. Risoto de Forno

Ingredientes:

- 4 xícaras de arroz cozido
- 150g de presunto picado
- 2 cenouras raladas
- 2 colheres de tempero verde picado
- 2 ovos
- 2 xícaras de leite
- 1 copo de requeijão
- 50g de queijo ralado
- 150g de queijo picado
- um toque de pimenta e azeite de oliva

Modo de fazer:

Comece pelo arroz. Se não tiver uma sobra na geladeira, prepare um arroz soltinho. Refogue o presunto picado em uma frigideira com um fio de azeite, o suficiente para dourar levemente. Misture o arroz pronto, cozido e frio ao presunto refogado, às cenouras raladas e ao tempero verde picado. Deixe a mistura de lado. Agora bata no liquidificador os ovos, o leite, o requeijão e o queijo ralado. Para montar o risoto de forno. Unte com óleo um refratário e arrume dentro a mistura do arroz, cenoura, presunto e tempero verde. Por cima entra um fio de azeite de oliva e um toque de pimenta moída. Depois é a vez da mistura batida no liquidificador. Não misture. Apenas cubra com o creme que se formou no liquidificador. Para finalizar, queijo picado bem espalhado. Leve ao forno preaquecido em forno médio por 30 minutos ou até

derreter bem o queijo e dourar levemente. Sirva em seguida ainda quente. Pode acompanhar uma salada verde especial enriquecida com tomates e outros vegetais crocantes.

Carmen Anderlle Cattoni
Centro



8. Sopão da Terceira Idade

Ingredientes:

- 1 frango inteiro picado
- 3 cebolas picadas
- 3 cenouras picadas
- 3 tomates picados
- 3 batatinhas picadas
- ½ cabeça de repolho picado ou ralado grosso
- 2 caldos de galinha
- massa de tomate a gosto
- 3 xícaras de arroz

Modo de fazer:

Colocar todos os ingredientes em uma panela e cozinhar.

Terezinha Avi
BR 470 Km 152



9. Arroz à Palmito

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz
- 1 vidro de palmito picado (530g)
- 1 caixa de creme de leite
- 2 saches de tempero para arroz
- 1 colher de azeite

Modo de fazer:

Cozinhar o arroz com o azeite e o tempero para o arroz com 5 xícaras de água. Quando estiver quase cozido, retire a metade da água do palmito e junte o resto da água e o palmito na panela. Mexa para misturar e deixe acabar de cozinhar por 5 minutos. No fim, coloque o creme de leite por cima. Sirva quente.

Ana Mazzi
Centro



10. Torta de Palmito com Creme de Arroz

Ingredientes:

- 1 xícara de arroz cozido passado no liquidificador
- 1 creme de cebola
- 700 ml de leite
- 250g de maionese
- 1 pão pulmann, molhar o pão no leite
- 1 copo de requeijão
- 2 vidros de palmito

Modo de fazer:

Colocar numa panela o leite, o creme de cebola, o creme de arroz e deixar engrossar. Tirar do fogo e deixar esfriar, misturar o requeijão, a maionese e o palmito. Por último, colocar o queijo e se quiser a batata palha.

Montagem:

- 1ª camada de creme
- 2ª camada de pão
- 3ª camada de queijo
- e assim sucessivamente

Cecília Venturi
BR 470 Km 153



11. Pastel de Arroz Saboroso

Ingredientes:

- 1 cebola picada
- 2 xícaras de arroz cozido
- 2 ovos batidos
- 2 xícaras e ½ de queijo ralado
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 400g de frango
- 100g de azeitonas picadas
- 2 cenouras picadas e pré-cozidas
- tempero verde picado a gosto
- extrato de tomate a gosto
- sal a gosto
- óleo para fritar

**Modo de fazer:**

Cozinhe o frango de desfie. Refogue a cebola, acrescente o extrato de tomate, o tempero verde, as azeitonas e as cenouras. Por último acrescente o frango desfiado e deixe esfriar. Em uma tigela misture o arroz, os ovos, o queijo, a farinha de trigo e o frango refogado. Aqueça o óleo e frite os pastéis.

Rita Niquelatti
BR 470 Km 153

12. Pastel de Arroz (tia Almida)

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz cozido
- 1 peito de frango
- 1 lata de milho verde
- 200g de queijo
- ½ kg de massa de pastel

Modo de fazer:

Refogar o peito de frango em uma panela acrescentando os temperos desejados, em seguida acrescente o arroz, o milho e por último coloque o queijo, estenda a massa de pastel e coloque uma colherada em cada massa. Frite os pasteis e tenha um bom apetite.

Almida da Silva
Centro



13. Bolinho de Arroz

Ingredientes:

- 3 ovos
- 3 xícaras de arroz cozido
- cebolinha verde a gosto
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó (químico)
- 1 xícara de farinha de trigo
- ½ xícara de leite
- sal

Modo de fazer:

Misturar todos os ingredientes e fritar em gordura quente

Elly Prada
BR 470 Km 157



14. Reisklösse (Nhoque)

Ingredientes:

- 1 xícara de arroz cozido
- 1 xícara de água
- ½ xícara de vagem
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de fermento de pão
- 2 ovos
- 1 cenoura
- 3 folhas de cebolinha verde
- sal a gosto
- trigo

Modo de preparo:

Bata no liquidificador o arroz e a água morna com 2 ovos. Retire do liquidificador, coloque em uma bacia e acrescente o azeite e o fermento, depois o sal. Amasse com o trigo bem firme e deixe crescer. Em seguida, volte a amassar misturando a cenoura e a vagem picada e outros temperos do seu gosto, sempre amassando com trigo. Depois de misturados os temperos com a massa, faça bolinhas e coloque em uma forma para crescer novamente. Cozinhe numa panela com água fervendo com sal por uns 2 minutos, retire a tampa, vire e deixe cozinhar por mais 2 minutos. Depois de cozidos, retire-os depressa e fure-os com um garfo.

OBS: A panela sempre deve estar tampada.

Molho:

Depois de pronto, cubra os Reisklösse com molho de sua preferência.

Úrsula Dierschnabel

Comunidade Ribeirão Alegre



15. Arroz Refogado

Ingredientes:

- 3 cenouras médias (pré-cozidas cortadas em rodelas ou em cubos)
- 3 tomates sem pele e sem sementes cortados em pedaços
- 3 cebolas médias cortadas em cubos pequenos
- 3 dentes de alho médios
- 2 linguiças mistas (grande)
- 3 xícaras de arroz
- tempero verde a gosto
- 1 pitada de sal

Modo de fazer:

Pôr todos os ingredientes acima citados na panela com um pouco de óleo e refogar. Colocar em outra panela um pouco de água junto com as duas linguiças inteiras. Ferver de 5 a 10 minutos. Retirar a pele e cortar em pedaços pequenos. Juntar os ingredientes acima citados com os demais ingredientes. Colocar 3 xícaras de arroz a cozinhar na mesma panela (água suficiente para cozinhar o arroz). Depois de tudo cozido, colocar os temperos verdes, misturar tudo em um refratário e servir.

Maria Salete Finardi
Centro



16. Arroz na Moranga

Ingredientes:

- 1 moranga (média)
- 1 ½ xícara de arroz

Estrogonofe de frango

Ingredientes:

- 250g de filé de frango cortado em tiras
- 1 colher de margarina

- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (chá) de sal
- ½ xícara (chá) de molho de tomate
- 2 colheres (sopa) de molho de catchup
- ½ colher (sopa) de mostarda
- ½ xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 100g de creme de leite
- 100g de requeijão cremoso

Modo de fazer:

Em uma panela, coloque a margarina, a cebola e o alho e leve ao fogo médio até dourar. Acrescente o frango, o sal, o molho de tomate, o catchup e a mostarda. Misture bem e leve ao fogo. Retire do fogo e acrescente o amido de milho dissolvido no leite, mexa bem e volte ao fogo por mais 1 minuto. Por fim retire do fogo e adicione o creme de leite e o requeijão. Leve a moranga ao forno preaquecido por aproximadamente a 180º por 1 hora (tampado com papel laminado). Misture o estrogonofe já pronto com o arroz cozido. Retire a moranga do forno e cuidadosamente. Coloque a mistura do estrogonofe com o arroz no interior da moranga. Leve ao forno por mais 1 hora.

Obs: A moranga deve estar

“limpa por dentro” sem sementes.

E antes de ir ao forno deve ser salgada.

Terezinha Kubiack
Centro



17. Arroz Delicioso

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher de sopa de queijo parmesão
- 3 colheres de cheiro verde picado

- 200g de queijo muçarela picado
- 200g de presunto picado
- 4 tomates sem pele e sem sementes picados
- orégano
- 3 colheres de farinha de rosca
- pedacinhos de manteiga
- manteiga para untar a forma

Modo de fazer:

Coloque o arroz lavado e escorrido em uma panela com uma colher de sobremesa de azeite para refogar. Coloque 4 xícaras de água fervendo, sal, uma colher de sobremesa de vinagre e deixe cozinhar. Quando estiver cozido, coloque uma colher de sopa de manteiga e mexa bem. Em uma vasilha, coloque os ovos ligeiramente batidos, o queijo e o cheiro verde, misture o arroz cozido e mexa rapidamente.

Montagem:

- 1º camada de arroz (divida em três partes)
- 2º camada de presunto picado (a metade)
- 3º tomate picado
- 4º orégano
- 5º queijo muçarela (divida em 3 partes)

Repita as camadas sendo por último o arroz, depois o queijo, a farinha polvilhada e os pedacinhos de manteiga. Leve para assar e bom apetite.

Vanisse Helena Vieira Venturi
BR 470 Km 154



18. Bolinho de Banana com Arroz

Ingredientes:

- 1 xícara de arroz amanhecido
- 1 ovo
- 3 bananas cortadas em cubinhos
- 1 colher de (chá) de margarina

- 1 colher de (chá) de fermento de bolo
- 1 pitada de sal
- 1 xícara de trigo

Modo de fazer:

Corte as bananas em cubinhos e junte o restante dos ingredientes, em seguida frite-os em óleo quente.

Sugestão: se preferir, polvilhe com açúcar e canela.

Evanilde Maria Giovanella
Centro



Segunda parte

Receitas elaboradas e servidas em festas e eventos

19. Arroz doce cremoso com frutas

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz branco
- 2 litros de leite
- ½ xícara de açúcar
- 3 gemas passadas na peneira
- 3 claras em neve
- 1 lata leite condensado
- 1 leite de coco (200 ml)
- 2 lascas de canela em pau
- 10 cravos-da-índia
- 1 colherinha de canela em pó
- 50g coco ralado
- 1 colherinha de sal
- 1 lata pequena de ameixa preta
- 1 compota de pêsego ou abacaxi

Modo de fazer:

Cozinhar o arroz em água quente com canela em pau, cravo-da-índia e sal. Acrescentar o leite e terminar o cozimento do arroz mexendo sempre. Acrescentar o coco ralado, leite de coco, leite condensado misturado com as gemas passadas na peneira e metade do açúcar. Deixar cozinhar por 10 minutos. Mexer de vez em quando para não grudar na panela. Bater as claras em neve com o restante do açúcar e despejar por cima do arroz. Misturar e cozinhar por 5 minutos, mexendo sempre. Retire do fogo, coloque num recipiente em camadas alternando as frutas em calda picadas e a canela em pó. Decore com pedaços de frutas e canela em pó. Sirva bem gelado.



20. Baião de dois

Ingredientes:

- 3 xícaras de feijão preto
- 2 xícaras de arroz
- ½ kg de charque cozido e desfiado grosso
- ½ kg de linguiça pura
- 2 dentes de alho
- 1 cebola picada bem fina
- ½ kg de queijo em cubos
- ½ xícara de salsa e cebolinha
- 1 colher (sobremesa) de sal temperado

**Modo de fazer:**

Cozinhar o feijão em panela de pressão por 30 minutos. Fritar a linguiça em rodelas finas, juntar o alho, a cebola e misturar com o feijão. Acrescentar o sal temperado, o charque e o arroz lavado. Cozinhar até o arroz ficar macio. Junte o queijo em cubos e misture bem (deverá ficar úmido). Salpique salsa e cebolinha e sirva em seguida.

21. Arroz à Moda da Casa

Ingredientes:

- 3 xícaras de arroz
- ½ kg de charque cortados em cubos pequenos
- ½ kg de carne suína cortada em cubos frita ou assada
- ½ kg de linguiça pura cortada em cubinhos e frita
- ½ kg de costelinha suína defumada
- 150g de bacon frito
- 1 colher (sopa) de óleo
- 3 dentes de alho
- 1 cebola
- ½ kg de tomate sem pele
- ½ pimentão verde pequeno
- 1 xícara de salsa e cebolinha

Modo de fazer:

Retirar o sal do charque e das costelinhas separadamente, em água fervente e fritar levemente as costelinhas. Reservar. Cozinhar o arroz. Reservar. Refogar no óleo o alho, a cebola, o pimentão e os tomates. Acrescentar o charque, formando o molho para amolecer a carne, em seguida acrescente as costelinhas e termine o cozimento. Após secar a água do arroz, acrescentar o refogado de charque e costelinhas, a carne de pernil frita e a linguiça frita. O arroz deverá ficar úmido e solto. Corrigir se necessário o sal. Por último, acrescentar o bacon e os temperos verdes. Servir em seguida.



22. Arroz à Grega

Ingredientes:

- ½ kg de arroz
- 300g de cenoura picadinha
- 300g de vagem picadinha
- ½ xícara de uva passas escura
- 200g de presunto magro picadinho
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 colherinha de sal
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de salsa picadinha
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde picadinha

Modo de fazer:

Cozinhar o arroz até que fique bem soltinho e não muito cozido. Derreta a margarina aos poucos em uma panela e acrescente as passas, cenoura, vagem e presunto separadamente, mexendo sempre. Acrescentar os ingredientes passados na margarina com o arroz cozido, misturando bem para que não fique embolado. Misture salsa e cebolinha e sirva em seguida.



23. Arroz Italiano

Ingredientes:

- ½ kg de arroz
- ½ kg de macarrão caseiro
- 1 kg de peito de frango cozido e desfiado
- 2 xícaras de molho branco
- ½ xícara de queijo ralado
- ½ xícara de salsa e cebolinha
- sal temperado

Ingredientes para o molho:

- 300 ml de leite
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 cebola ralada
- 1 pitada de sal

Modo de fazer:

Cozinhar o arroz e o macarrão separadamente. Cozinhar o frango com o alho, cebola, tomate, massa de tomate, pimenta, noz moscada, sal temperado. Desfiar a carne e misturar com o molho do cozimento. Reservar.

Preparar o molho branco:

Dourar a cebola ralada na margarina, acrescentando a farinha de trigo. Em seguida, acrescentar o leite aos poucos e o sal, cuidando para não embolar. Misturar em uma panela grande o arroz, o macarrão, o frango com molho, o molho branco com salsa e cebolinha. Servir com queijo ralado.



24. Arroz Tropeiro

Ingredientes:

- ½ kg de arroz cozido
- ½ kg de linguiça pura esfarelada e frita
- ½ kg de bacon frito
- 8 ovos mexidos
- 1 cebola
- 100g de margarina
- 300g de farinha de mandioca
- sal
- salsa e cebolinha

Modo de fazer:

Fritar o bacon, reservar. Na gordura do bacon, fritar a linguiça, reservar. Na gordura que sobrou, dourar a cebola cortada em rodela e fritar os ovos batidos com sal, salsa, cebolinha. Fazer uma farofa com a margarina, sal e a farinha de mandioca. Em uma panela grande, misturar o arroz cozido com os ingredientes reservados e a farofa. Misture bem e por último acrescente a salsa e a cebolinha. Servir bem quente.



25. Farnel

Ingredientes:

- ½ kg carne de frango refogada ou assada
- ½ kg de carne bovina refogada ou assada
- ½ kg carne suína em cubos frita ou assada
- ½ kg linguiça pura em cubos frita
- 3 ovos cozidos ou frito (opcional)
- 3 xícaras de arroz cozido
- 2 xícaras de farinha de milho em flocos
- 6 azeitonas picadas
- 3 dentes de alho picados
- 1 folha de louro
- 2 cebolas picadas
- 2 tomates sem sementes e sem pele picados
- 1 colher (chá) açafreão
- sal na medida certa
- pimenta do reino e noz moscada a gosto

Modo de fazer:

Refogar o alho, cebola, tomate, louro, açafreão, pimenta e sal. Acrescentar as carnes picadas grosseiramente e a linguiça. Em seguida, colocar as azeitonas e o arroz co-

zido. Os ingredientes deverão ficar úmidos, com um pouco de molho. Acrescentar os ovos cozidos e picados, salsa, cebolinha e a farinha de milho em flocos. Misturar muito bem, mantendo alguns minutos no fogo. Deverá ficar úmido como cuscuz.



26. Risoto Integral Nutritivo

Ingredientes:

- ½ kg de arroz integral
- ½ colher (sobremesa) de sal
- 1 colher (sopa) de óleo
- 5 xícaras de água fervente
- 3 dentes de alho picado
- 1 cebola picada
- 2 tomates picados
- 1 prato de folhas e talos de vegetais picados
- 1 prato de vegetais picados (cenoura, vagem, couve-flor)
- ½ kg de carne de frango cozida e desfiada.

Modo de fazer:

Cozinhar o arroz (pré-cozinhar). Fazer um refogado com a cebola, alho, tomate, folhas, talos, vegetais frango cozido e desfiado. Misturar o arroz pré-cozido com o refogado e termine o cozimento. Se desejar, acrescente ½ xícara de vinho branco seco. Misturar com salsa e cebolinha na hora de servir.



27. Bolinho de Arroz e Presunto

Ingredientes:

- 5 xícaras de arroz cozido branco
- 1 colher (sopa) margarina
- 3 ovos
- 1 xícara de leite
- 1 xícara de presunto picadinho
- 1 cebola ralada
- 1 dente de alho ralado
- 1 xícara de salsa e cebolinha bem picadinha
- farinha de trigo até o ponto de formar colheradas
- sal

Modo de fazer:

Misturar todos os ingredientes até dar liga.
Fritar em óleo quente.



28. Arroz com Ovos e linguiça

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz
- 4 ovos
- 300g de linguiça suína
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- ½ xícara de salsa e cebolinha
- sal



Modo de fazer:

Cozinhar o arroz com quatro xícaras de água, sal e óleo.
Refogar a cebola e o alho em óleo, acrescentar a linguiça esfarelada e em seguida os ovos batidos. Mexer bem.

Misturar o refogado com o arroz cozido, salsa e cebolinha na hora de servir.

29. Arroz de Forno

Ingredientes:

- ½ kg. arroz
- 2 peitos de frango
- 200g Presunto fatiado
- 200g queijo muçarela fatiado
- 100g de queijo ralado
- 3 tomates sem pele e semente
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- 1 colher pimentão verde picado
- 1 colher pimentão vermelho picado
- 1 lata milho
- Sal tempero
- 1 colher massa de tomate
- noz moscada e molho de pimenta a gosto
- 2 colheres de salsa e cebolinha

Modo de fazer:

Cozinhar o arroz com água, sal e óleo. Reservar. Picar a cebola, alho, tomate, pimentões. Colocar na panela juntamente com o sal temperado, molho de pimenta, massa de tomate e os peitos de frango e cozinhar. Quando a carne estiver cozida, retire da panela, reservando o molho. Desfiar a carne, colocar novamente no molho, acrescentar o milho, corrigir se necessário o sal. Ferver por 10 minutos. Acrescentar a salsa e cebolinha e engrossar o molho com farinha de trigo seca.

Modo de armar:

- Uma camada de arroz
- Molho de frango
- Queijo fatiado
- Presunto fatiado
- Arroz
- Repetir se necessário
- Última camada deverá ser de queijo ralado



- Levar ao forno por 20 minutos

30. Arroz com Bacon

Ingredientes:

- 4 xícaras de arroz cozido
- 1 xícara de bacon
- 1 xícara de ervilha
- 1 cebola em cubinhos
- salsa e cebolinha

Modo de fazer:

Picar o bacon bem miudinho e fritar até ficar crocante, reserve. Em um pouquinho da gordura do bacon, fritar a cebola. Misturar o arroz com o bacon, ervilha e salsa e



cebolinha.

31. Galinhada

Ingredientes:

- 3 xícaras de arroz
- 1 ½ kg carne de frango cozida e desfiada em tamanho graúdo
- 300g de linguiça calabresa
- 3 tomates em pedaços
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- + ou – ½ litro caldo galinha ou vegetais
- 1 cálice de vinho branco seco
- Noz moscada, salsa, cebolinha

Modo de fazer:

Cozinhar o arroz e reservar. Cozinhar a carne de frango com temperos desejados e

depois de fria, desfiar em pedaços bem graúdos. Reservar. Fritar a calabresa em rodelas. Reservar. Refogar a cebola e o alho até ficar com brilho. Acrescentar os tomates e ½ litro de caldo em que foram cozidos o frango, os pedaços de frango desfiados e a calabresa frita. Misturar bem. Acrescentar o refogado ao arroz e, se necessário, acrescentar mais caldo. Por último, misture os temperos verdes, a noz moscada e o vinho branco seco. Deve ficar bem úmido e o arroz soltinho.

32. Guiso de Lori

Ingredientes:

- ½ kg arroz cozido
- ½ kg batatinha palito
- ½ kg cenoura palito
- ½ kg outros vegetais desejados
- ½ kg carne bovina cortada em tiras bem fina
- 1 kg carne suína cortada em tiras
- 1 kg peito de frango em tiras
- ½ kg calabresa cortada em tiras
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 2 tomates
- 1 xícara de salsa e cebolinha

Modo de fazer:

Pré-cozinhar os vegetais, cenoura, batatinha e arroz separadamente e reservar.

Temperar as carnes a gosto e fritá-las separadamente em um disco e reservar.

Com as carnes, fazer um refogado no mesmo disco com cebola, alho, tomate e outros temperos desejados. Acrescentar as carnes fritas, os vegetais e o arroz.

Terminar o cozido, deixando úmido. Acrescentar salsa e cebolinha e servir.

Obs.: Cozinhar em disco.

Esta receita foi criada e elaborada em uma capacitação para mulheres rizicultoras da Cidade de Misiones, Paraguai, no ano de 2006. Os ingredientes sugeridos na receita foram adaptados para a nossa região.

33. Nhoque de Arroz

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz cozido
- 3 ovos
- 1 xícara de leite

- 2 colheres (sopa) de óleo
- ½ xícara salsa picada
- Sal temperado
- Farinha de trigo

Modo de fazer:

Bater os ingredientes no liquidificador, sem a farinha de trigo.

Passar a massa para uma bacia e misturar farinha de trigo até o ponto de enrolar.

Cortar e cozinhar com bastante água.

A massa crua poderá ser congelada.

Servir com molho desejado.

34. Arroz Escondido

Ingredientes:

Para o creme de frango:

Quando estiver quase frito, coloque 1 cebola picada, 6 tomates maduros sem pele e sem semente picados, ½ pimentão vermelho picado, ¾ xícara (chá) de azeitona verde picada sem caroço.

Refogue por cerca de 5 minutos.

Acrescente 1 pacote de creme de cebola dissolvido em 800 ml de leite e cozinhe em fogo baixo por 5 min. Reserve.

Obs.: se o creme de cebola ficar muito grosso, acrescente mais leite.

Para a montagem:

Num refratário (28 cm x 19 cm x 5 cm), forre com metade do creme de frango. Depois, faça uma camada não muito grossa de arroz no meio e, por cima, o restante do creme de frango e uma camada de purê de batatas ou purê de aipim. Cubra com queijo ralado e leve ao forno preaquecido por mais ou menos 20 minutos até gratinar.

Modo de fazer:

Frite 500 g de peito de frango cortado em cubos pequenos em 1 colher (sopa) de manteiga e 2 colheres (sopa) de azeite.

Quando estiver quase frito, coloque 1 cebola picada, 6 tomates maduros sem pele e sem semente picados, ½ pimentão vermelho picado, ¾ xícara (chá) de azeitona verde picada sem caroço.

Refogue por cerca de 5 min.

Acrescente 1 pacote de creme de cebola dissolvido em 800 ml de leite e cozinhe em fogo baixo por 5 min. Reserve.

Obs.: se o creme de cebola ficar muito grosso, acrescente mais leite.

35. Torta de Arroz

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de leite
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (café) de sal
- 200 g de linguiça calabresa defumada e cortada em cubinhos
- 2 tomates sem semente cortados em cubinhos
- 1 cebola pequena picada
- salsa e cebolinha a gosto
- 300 g de queijo cortado em cubinhos

Modo de fazer:

Bater no liquidificador o leite, óleo, ovos, arroz cozido, fermento em pó, sal e bata por 1 minuto. Reserve. À parte, misture a linguiça calabresa defumada com os tomates, cebola, salsa, cebolinha, queijo em cubinhos e o creme reservado e misture. Transfira a massa para uma assadeira untada e leve ao forno preaquecido a 180 graus por 30 a 35 minutos ou até que fique dourada.

36. Salada de Arroz

Ingredientes:

- ½ kg de arroz cozido
- 200 g de vagem cozida e picada
- 200 g de cenoura cozida e picadinha
- ½ lata de milho verde
- ½ pimentão verde picadinho
- ½ pimentão vermelho picadinho
- Salsa e cebolinha a gosto
- ½ kg de creme de maionese.

Modo de fazer:

Misturar todos os ingredientes cozidos e frios com o creme de maionese. Levar à

geladeira até a hora de servir.

37. Arroz Vegetariano Cremoso

Ingredientes:

- ½ kg arroz integral cozido
- 2 kg vegetais pré-cozidos
- ½ litro molho branco temperado e queijo
- salsa e cebolinha a gosto

Modo de fazer:

Colocar o arroz na panela e cobrir com água morna deixando repousar por 1 hora. Em seguida acrescentar sal, óleo cozinha. Preparar os vegetais e aferventá-los separadamente e em seguida dar choque térmico em água gelada. O molho branco temperado poderá ser preparado com antecedência. Misturar tudo e servir.

38. Molho Branco Temperado e Queijo

Ingredientes:

- 1 cebola
- 2 tomate
- 2 dentes de alho
- ½ xícara de pimentão verde
- ½ xícara de pimentão vermelho
- 2 colheres de margarina com + de 65% de lipídios
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- ½ litro de leite desnatado
- 100g de queijo ralado

Modo de fazer:

Lavar e cortar a cebola, o tomate, o alho, o pimentão e os temperos verdes em pedaços grandes e refogar na margarina. Se for margarina com menos de 65% de lipídeos, acrescentar uma colher (sopa) de óleo.

Fritar os temperos e acrescentar a farinha até fazer um “pirão”.

Fritar um pouco esta mistura e ir adicionando o leite aos poucos, mexendo sempre, até a consistência ficar cremosa. Acrescente o queijo ralado e cozinhe mais um pou-

co. Passe tudo no liquidificador para desaparecer os temperos.

38. Torta de liquidificador

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de maisena
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 4 xícaras de leite
- 2 colherinhas de fermento
- 1 colherinha de sal
- 1 xícara de arroz cozido

Modo de fazer:

Bater tudo no liquidificador e reservar.

Ingredientes do recheio:

- 300g de presunto picadinho
- 300g de queijo picadinho
- 2 xícaras de arroz cozido
- 2 tomates sem pele picadinhos
- 1 colherinha de orégano
- 1 colherinha de sal temperado
- salsa e cebolinha a gosto

Modo de fazer:

Misturar os ingredientes do recheio. Reservar. Colocar a massa do liquidificador em uma forma retangular (cuca) untada. Acrescentar o recheio e assar. Servir quente, cortada em pedaços pequenos.

39. Tortilha de Arroz

Ingredientes:

- 1 xícara de arroz cozido
- 2 ovos
- 1 xícara de leite
- ½ xícara de presunto picado
- 1 xícara de cenoura ou outros vegetais cozidos e picados
- 1 xícara de queijo ralado
- 4 colheres (sopa) de trigo
- 1 colherinha de fermento químico

- Sal
- Salsa e cebolinha

Modo de fazer:

Misturar todos os ingredientes, colocar óleo em uma frigideira para aquecer. Colocar a massa espalhando bem. Fritar de um lado, depois virar e fritar do outro.

40. Suflê de Arroz

Ingredientes:

- 1 xícara de arroz cozido
- 4 ovos
- 1 xícara de queijo parmesão ralado
- ¼ de xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de leite quente
- ¼ de xícara de manteiga
- ½ colher (chá) sal

Modo de fazer:

Em uma panela derreta a manteiga, junte a farinha de trigo e mexa até formar uma mistura uniforme. Aos poucos, acrescente o leite preaquecido e cozinhe, mexendo sem parar, até formar um mingau encorpado. Retire do fogo. Junte o sal, as gemas levemente batidas e o arroz. Acrescente o queijo ralado, as claras em neve e misture delicadamente. Coloque em um refratário redondo bem alto (sem untar). Lembre-se que o suflê cresce muito. Polvilhe a superfície com queijo ralado. Asse em forno médio, por cerca de uma hora, ou até que esteja bem crescido e com a superfície bem dourada.

41. Arroz Carreteiro

Ingredientes:

- ½ kg de arroz
- 1 ½ kg de charque
- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- 1 xícara de salsa e cebolinha
- sal na medida certa
- óleo

Modo de fazer:

Cortar o charque em cubos pequenos. Lavar, retirando o sal. Em seguida, aferventar o charque com bastante água. Trocar a água por umas três vezes. Em outra panela, refogar a cebola e o alho com óleo, em seguida acrescentar o charque. Refogar até o charque amolecer. Acrescentar o arroz lavado e escorrido, refogando junto com o charque. Acrescente o sal e água fervente. Quando tudo estiver cozido e úmido, misturar salsa e cebolinha e servir em seguida.

42. Risoto com Folhas e Talos de Vegetais

Ingredientes:

- ½ kg arroz
- 1 colher de sopa de sal
- 1 colher de sopa de óleo
- 3 xícaras de água fervente
- 1 prato de folhas e talos de vegetais
- 1 prato de cenoura, couve-flor, vagem
- 1 cebola
- 2 tomates
- 1 peito de frango cozido e desfiado
- 1 xícara de salsa e cebolinha
- ½ xícara de vinho branco seco
- sal
- noz-moscada

Modo de fazer:

Fazer um refogado com cebola, alho, tomates, folhas e talos, couve-flor, cenoura, vagem, frango cozido desfiado, sal e noz-moscada. Cozinhe o arroz (pré-cozido), misture com o refogado e termine o cozimento. Acrescente o vinho branco seco. Misture salsa e cebolinha na hora de servir.

43. Moqueca de Arroz com Tilápia

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz
- 3 xícaras de água quente
- 2 colherinhas (chá) sal temperado
- 1 kg de filé de tilápia sem pele temperados com sal
- 350 ml de molho de tomate
- 200 ml de leite de coco
- 250g de queijo muçarela fatiado
- 50g de queijo parmesão ralado

Modo de fazer:

Coloque o arroz cru em um pirex. Dissolva o sal temperado nas três xícaras de água quente e despeje sobre o arroz. Sobre o arroz coloque os filés de tilápia cortados em pedaços. Sobre os filés, coloque o molho de tomate. Adicione o leite de coco. Leve ao forno preaquecido, por 40 minutos. Passados os 40 minutos, cubra com queijo muçarela e o parmesão. Deixe no forno por mais 5 minutos. Sirva a seguir.

44. Arroz de Forno Cremoso

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) cebola ralada
- 1 dente de alho
- 2 colheres de óleo
- 2 xícaras de arroz
- ½ xícara de (chá) de cenoura ralada
- 2 gemas
- 4 colheres (sopa) de leite
- 2 colheres (sopa) de salsa
- 200g de presunto picado
- ½ xícara (chá) de maionese
- 4 colheres (sopa) queijo ralado
- sal

Modo de fazer:

Fritar a cebola e o alho no óleo. Acrescentar o arroz, a cenoura, sal e refogar. Acrescentar água três xícaras de (chá) água quente, cozinhar em fogo baixo até secar. Adicione as gemas dissolvidas no leite, o presunto picado e a salsa. Misture bem e coloque em um refratário. Reserve. Bata as claras em neve com uma pitada de sal e misture a maionese delicadamente, espalhe sobre o arroz e polvilhe com queijo ralado. Leve ao forno até dourar.

45. Risoto

Ingredientes:

- ½ kg arroz
- 1 ½ kg de sobrecoxas de frango
- 3 tomates
- 1 cebola
- 4 dentes de alho

- 1 colher (sopa) massa de tomate
- 1 lata de milho
- 1 colher (sopa) pimentão verde picado
- 1 colher (sopa) pimentão vermelho picado
- ½ xícara de salsa e cebolinha
- 1 colher (sopa) vinagre
- ½ xícara de vinho branco seco
- Pimenta a gosto
- noz-moscada a gosto
- sal temperado
- óleo

Modo de fazer:

Cortar as sobrecoxas em duas partes e temperar com sal e vinagre com antecedência. Cozinhar o arroz com sal, óleo e água quente. Fritar as sobrecoxas até dourar e reservar. Picar os tomates, a cebola, o alho, os pimentões e refogar com sal temperado e óleo, até ficar macio. Acrescente o milho, a noz-moscada, a pimenta e água para fazer o molho. Colocar os pedaços de sobrecoxas no molho por cinco minutos para pegar o sabor. Misturar o vinho, o molho e as sobrecoxas com o arroz e terminar o cozimento. Na hora de servir, misture salsa e cebolinha.

46. Lasanha de arroz aos quatro queijos

Ingredientes:

- 1 cebola ralada
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 ½ xícara (chá) de leite
- 100g de queijo prato
- 300g de queijo muçarela fatiado
- ½ xícara (chá) requeijão cremoso
- 200g queijo parmesão ralado
- 4 xícaras (chá) de sobras de arroz cozido
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo

Modo de fazer:

Dourar a cebola na manteiga. Acrescente a farinha de trigo e o leite aos poucos, até engrossar. Desligue e coloque o queijo prato, metade da muçarela e o requeijão e misture com o arroz. Espalhe metade dessa mistura em uma forma e distribua o presunto e a muçarela restante por cima. Cubra com a outra metade, polvilhe com parmesão ralado e leve ao forno por 20 minutos ou até gratinar.

47. Pudim de Arroz

Ingredientes:

- 01 xícara (chá) de arroz
- ½ xícara (chá) de açúcar
- 06 cravos da Índia
- Canela em pau a gosto
- 05 xícaras (chá) de água
- 01 colher (sopa) de casca de laranja ralada
- 05 colheres (sopa) farinha de trigo
- 03 ovos
- 01 xícara (chá) suco de laranja

Calda:

- 02 xícaras (chá) de açúcar
- 01 xícara (chá) de água

Modo de fazer a calda:

Colocar o açúcar em uma panela e levar ao fogo até o açúcar caramelizar, cuidar para não queimar. Acrescente a água e espere o caramelo dissolver e engrossar a calda. Reserve.

Modo de fazer o creme:

Cozinhar o arroz com o açúcar, a água, o cravo e a canela. Quando estiver cozido, coloque tirinhas de casca de laranja, tampe a panela e deixe esfriar. Bata no liquidificador a farinha, os ovos e o suco de laranja. Acrescente o arroz e bata até ficar homogêneo. Leve ao forno em assadeira untada e caramelizada com a calda de açúcar. Espere esfriar e leve a geladeira. Desenformar e servir.

48. Pão de Arroz

Ingredientes:

- 750g de arroz cozido
- 700g de farinha de trigo (a quantidade pode variar um pouco dependendo da umidade do arroz)
- 300 ml de água morna
- 1 ovo grande
- 4 ½ colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 ½ colher (sopa) de açúcar
- 15g de fermento biológico

Modo de fazer:

Em uma tigela, dissolva o fermento e o açúcar em água morna. Adicione um pouco de farinha a essa mistura e aguarde até que o líquido borbulhe. Enquanto isso, bater no liquidificador o arroz até obter uma massa semelhante a um purê mais sequinho. Na jarra do liquidificador, adicione o sal, o ovo e o azeite, e bata um pouco. Reserve. Em uma tigela grande, peneire parte da farinha e adicione a massa de arroz. Misture um pouco com as mãos. Despeje o líquido fermentado e misture mais um pouco. Adicione o restante da farinha aos poucos até que a massa desgrude das mãos. Transfira a massa para uma mesa e sove até que ela fique macia e homogênea. Polvilhe com farinha de trigo, coloque em uma tigela, faça cortes na superfície e cubra com um filme plástico. Quando a massa tiver dobrado de volume, transfira para a mesa enfarinhada e amasse para tirar o ar acumulado. Modele como preferir. Coloque em assadeira untada e polvilhada com farinha, cubra com um pano de prato e deixe crescer novamente por uns 40 minutos. Neste meio-tempo, ligue o forno a 200°C para aquecê-lo. Leve os pães para assar por 45 minutos ou até ficarem dourados.

49. Cuca de Arroz

Ingredientes:**Massa:**

- 1 xícara de sobra de arroz
- 1 xícara de açúcar
- 2 xícaras de leite morno
- 1/2 xícara de óleo
- 4 xícaras de farinha de trigo
- 3 ovos
- 1 colher de sopa de margarina
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher (sopa) de fermento biológico

Farofa:

- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) fubá grosso
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Canela em pó

Modo de preparo:**Massa:**

Colocar no liquidificador todos os ingredientes, exceto a farinha de trigo e o fermento. Bater por três minutos. Colocar a mistura em uma vasilha e misturar com a

farinha e o fermento. Deixar a massa descansar por 30 minutos.

Farofa:

Misturar todos os ingredientes até obter uma farofa.

Após a massa descansar, unte uma forma com óleo e farinha de trigo, despeje a massa nessa forma e cubra com a farofa. Deixar a massa dobrar de volume. Assar em forno preaquecido em temperatura média por cerca de 30 minutos.