

Caderno de receitas

Tipos especiais de arroz



SCS119 Rubi



SCS120 Ônix

ISSN 1414-5219

BOLETIM DIDÁTICO Nº 93

Caderno de receitas

Tipos especiais de arroz

Gabriela Neves Martins



Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina
Florianópolis
2013

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: epagri@epagri.sc.gov.br

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

Elaboração deste trabalho: Gabriela Neves Martins - Epagri/EEI

Colaboradores

- Centro de Treinamento de Itajaí (Cetrei)
- Centro de Treinamento de Araranguá (Cetrar)
- Natália Kominkiewicz (Epagri - Escritório Municipal de Itajaí)

Revisão: Laertes Rebelo

Arte-final: Zélia Alves Silvestrini

Capa: Victor Berretta

Primeira edição: fevereiro de 2013

Tiragem: 1.000

Impressão: Dioesc

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

Referência bibliográfica

MARTINS, S. N. Caderno de receitas: tipos especiais de arroz. Florianópolis: Epagri 2013. 22p. (Epagri. Boletim Didático, 93).

Culinária.

ISSN 1414-5219



Apresentação

O mercado brasileiro de arroz ainda prioriza o consumo do arroz branco e parboilizado. Observa-se, no entanto, um crescente interesse em tipos especiais de arroz que são consumidos por nichos de mercado, associados a tradições culturais de alguns povos ou mesmo oferecidos em restaurantes especializados.

Pensando neste novo nicho de mercado, que inclui arroz-preto, arroz-vermelho, arroz aromático, arroz-arbóreo, cateto, entre outros, a equipe de pesquisa em arroz irrigado da Epagri iniciou na década de 1990 pesquisas com tipos especiais de arroz. Após anos de pesquisa, a Epagri, através da Estação Experimental de Itajaí, disponibiliza para a orizicultura catarinense e para os apreciadores de arroz os primeiros cultivares de tipos especiais: **SCS119 Rubi** (arroz-vermelho) e **SCS120 Ônix** (arroz-preto).

Os dois cultivares apresentam grão longo fino e devem ser consumidos como arroz integral ou parboilizado integral. Possuem excelentes qualidades nutricionais, são ricos em fibras e proteínas, têm elevado teor de compostos fenólicos (substâncias antioxidantes) e também são menos calóricos que o arroz branco.

Como é um produto rico em fibras, o consumo do arroz-vermelho e do arroz-preto auxilia o bom funcionamento do intestino, a redução do colesterol, ajuda a controlar a glicemia (taxa de açúcar no sangue) e ainda aumenta a saciedade, retardando a sensação de fome. Esses fatores tornam os tipos especiais de arroz grandes aliados de quem está controlando o ponteiro da balança.

Diretoria Executiva

Sumário

Informação nutricional	7
Receita básica de arroz-vermelho	8
Galinhada com arroz-vermelho	9
Paella com arroz-vermelho	10
Risoto de arroz-vermelho com carne seca	11
Arroz-vermelho com calabresa	12
Arroz-vermelho doce com calda de laranja	13
Receita básica de arroz-preto	14
Arroz-preto com frutos do mar	15
Risoto de arroz-preto com abobora	16
Salada de arroz-preto com tomate seco	17
Salada de arroz-preto com frutos do mar	18
Pudim de arroz-preto com calda de laranja	19
Brigadeiro de arroz-preto	20
Arroz-preto doce	21

Informação Nutricional

Características alimentícias dos cultivares SCS119 Rubi e SCS 120 Ônix, respectivamente, arroz vermelho e preto, comparadas com o cultivar SCS118 Marques, de arroz branco.

Porção de 50g de arroz (1/4 xícara)

	SCS118 Marques*	SCS119 Rubi	SCS120 Ônix
Valor energético (Kcal)	173	171	168
Carboidratos (g)	40	37	35
Proteínas (g)	3,2	3,6	4,0
Gorduras totais (g)	0	1,2	1,4
Gorduras saturadas (g)	0	0	0,3
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra alimentar (g)	0,8	1,6	2,5
Sódio (mg)	0	0	0

*Cultivar SCS118 Marques - grão branco polido.

Fonte: Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental da USP.

Receita básica do arroz-vermelho



Fonte: Epagri/Cetrar

Ingredientes:

1 xícara de arroz-vermelho
3 xícaras de água quente
1/2 cebola picada
2 dentes de alho
1 colher (sopa) de azeite
Sal a gosto

Modo de Preparo:

Doure a cebola e o alho, acrescente o arroz-vermelho, o sal e refogue. Em seguida coloque a água e, ao levantar fervura, cozinhe em fogo baixo com panela tampada até secar. Desligar e deixar descansar por 5 minutos.

Obs.: Também pode ser feito em panela de pressão, com 2 ½ litros de água. Frite a cebola e o alho até dourar, acrescente o arroz-vermelho, o sal e a água. Tampe a panela e, após a pressão, abaixe o fogo e deixe cozinhar por aproximadamente 20-25 minutos (o arroz ficará “al dente”).

Outra opção para acelerar o cozimento é deixar o arroz-vermelho de molho por 3-4 horas antes de cozinhar.

Galinhada com arroz-vermelho



Fonte: www.mdemulher.abril.com.br

Ingredientes:

- 1 galinha caipira cortada em pedaços grandes (+ou- 2 kg)
- 3 colheres (chá) de alho e sal a gosto socados no pilão
- 500 g de arroz-vermelho
- 3 tomates médios sem pele e sem sementes
- 2 pimentões amarelos em tiras ou cubinhos
- 1 pimentão verde em tiras ou cubinhos
- 3 cebolas roxas médias
- 3 folhas de louro
- 1/2 maço de cheiro-verde picado
- 1 pimenta dedo-de-moça
- 3 talos de alho-poró picados

Modo de preparo:

Frite a galinha em um pouco de óleo sem deixar queimar. Quando a gordura derreter, separe a metade e reserve. Acrescente o alho e o sal, deixe dourar na gordura que ficou na panela e refogue a galinha. Cozinhe até ficar com a cor dourada. Cubra de água e cozinhe até a carne ficar macia. Acrescente o arroz, já lavado e escorrido. Se necessário, ponha mais água. Na metade do tempo de cozimento, ponha os ingredientes restantes e deixe até o arroz ficar macio.

Paella de arroz-vermelho (Cetrar)



Fonte: Chef Ana Montanaro.

Ingredientes:

250g de arroz-vermelho
3 xícaras de água
½ xícara de azeite extra virgem
1 dente de alho grande espremido
1 colher de sobremesa de açafrão
1 cebola média picada
1 pimentão vermelho pequeno cortado em tiras
1 pimentão amarelo pequeno cortado em tiras
200g de peito de frango caipira cortado em cubos
1 bandeja de 200g de frutos do mar variados
150g de camarão pré-cozido
Sal a gosto

Modo de preparo:

Numa caçarola, em fogo médio, coloque o azeite, o alho e a cebola. Depois coloque os cubos de frango e deixe dourar. Coloque o açafrão dissolvido na água e vá formando um caldo com o frango por 3 minutos. Retire o frango sem o caldo e reserve. Coloque o arroz-vermelho, vá acrescentando a água e deixe cozinhar até ficar macio. Ainda com caldo no arroz sem deixar secar, vá colocando por cima os frutos do mar pré-cozidos e deixe apurar. Antes de servir, decore com as tiras de pimentão verde, amarelo e vermelho.

Risoto de arroz-vermelho com carne-seca



Fonte: <http://jussaratuma.wordpress.com>.

Ingredientes:

2 xícaras de boa carne seca cozida, desfiada e bem temperada
2 xícaras de arroz-vermelho
Azeitonas pretas à vontade
150g de bacon picado em cubos
1 copo de vinho tinto seco
2 colheres de azeite
1 cebola picada
6 xícaras de caldo de carne ou suficiente para cozinhar o arroz
Salsinha picada
Sal a gosto
1 colher de margarina
1 xícara ou a gosto de queijo ralado
Cebolinha para enfeitar

Modo de preparo:

Frite o bacon no azeite, quando estiver dourado junte a cebola. Junte a carne seca, o arroz-vermelho e as azeitonas e deixe dourar. Acrescente o vinho, deixe evaporar e incorpore o caldo de carne. Cozinhe até o ponto em que o risoto ficar ao seu gosto. Quando estiver quase seco, incorpore a margarina e o parmesão. Enfeite por cima com a salsinha picada.

Arroz-vermelho com calabresa (Cetrar)



Fonte: Epagri/Cetrar.

Ingredientes:

1 xícara de arroz-vermelho
1 cebola picada
3 dentes de alho
Linguiça calabresa cortada em meia-lua
3 xícaras de água quente
Sal a gosto

Modo de preparo:

Doure a cebola, adicione a linguiça calabresa e frite um pouco. Adicionar o arroz-vermelho, o sal e a água e deixar cozinhar em fogo baixo até secar.

Arroz-vermelho doce com calda de laranja



Fonte: Epagri/Cetrei.

Ingredientes:

2 xícaras de arroz-vermelho
1 litro de água
2 folhas de laranjeira
1 pedaço de canela em pau
1 litro de leite
1 lata de leite condensado
Suco de 6 laranjas
1 xícara de açúcar

Modo de preparo:

Arroz doce: Coloque para ferver em uma panela o arroz, a água, a canela e as folhas de laranjeira. Abra a panela, retire as folhas e a canela e coloque os leites. Misture bem e deixe secar. Coloque em forma e deixe esfriar, cubra com a calda.

Calda: Deixe ferver o suco da laranja com o açúcar até ficar uma calda grossa.

Receita básica de arroz-preto



Fonte: Epagri/Cetrei.

Ingredientes:

1 xícara de arroz-preto
3 xícaras de água quente
1/2 cebola picada
2 dentes de alho
1 colher (sopa) óleo
Sal a gosto

Modo de Preparo:

Doure a cebola e o alho, acrescente o arroz-preto, o sal e refogue. Em seguida coloque a água e, ao levantar fervura, cozinhe em fogo baixo com a panela tampada até secar (ficará “al dente”). Desligar e deixar descansar por 5 minutos.

Obs.: Como na receita do arroz-vermelho, o arroz-preto também pode ser feito em panela de pressão ou deixar de molho para acelerar o cozimento.

Arroz-preto com frutos do mar



Fonte: www.obagastronomia.com.br/arrozpreto.

Ingredientes:

- 1 xícara de arroz-preto
- 3 xícaras de água
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho picado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal a gosto
- Frutos do mar: lula, polvo, marisco e camarão.
- 1 colher de manteiga

Modo de preparo:

Prepare o arroz como na receita básica (o arroz deve estar “al dente”). Enquanto o arroz cozinha, escaldar os frutos do mar por 3 minutos em água fervente e, em seguida, coloque-os em uma frigideira com uma colher de manteiga. Tempere com sal e pimenta-do-reino e reserve.

Quando o arroz estiver quase pronto, misture os frutos do mar, deixe cozinhar por mais uns 5 minutos e sirva.

Risoto de arroz-preto com abóbora



Fonte: Receita da Revista dos Vegetarianos.

Ingredientes:

500g de arroz-preto

½ cebola roxa

½ abóbora japonesa sem casca cortada em cubos pequenos

1 pimentão vermelho e 1 amarelo cortado em cubos

5 xícaras de caldo de legumes

Azeite de oliva e sal a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela refogue no azeite os cubos de abóbora e dos pimentões vermelho e amarelo até que estejam levemente dourados e ainda tenros (firmes). Reserve.

Em outra panela, refogue a cebola até dourar e acrescente o arroz e o sal. Aos poucos adicione a água e mexa até que o arroz cozinhe. Com o arroz cozido, acrescente os cubos de abóbora e de pimentão e misture. Adicione azeite de oliva e mexa levemente para que os grãos não se quebrem.

Salada de arroz-preto com tomate seco



Fonte: Chef Mané Young – Receita da Revista Gula.

Ingredientes:

50ml de azeite de oliva
3 dentes de alho picados
1 cebola média picada
2 xícaras de arroz-preto
1 xícara de tomate seco
1 colher de sopa de óleo da conserva do tomate seco
1 xícara de salsinha picada
Sal a gosto

Modo de Preparo:

Aquecer metade do azeite e dourar o alho. Juntar a metade dos tomates secos, a colher de óleo e o arroz. Refogar bem, colocando água e cozinhando até o arroz ficar “al dente”. Apagar o fogo e esperar que esfrie. Então, agregue a cebola picada, a outra metade dos tomates secos e sal a gosto. Regar com o restante do azeite. Colocar a salada em um recipiente de vidro ou louça e levar à geladeira por 30 minutos.

Salada de arroz-preto com frutos do mar



Fonte: <http://br.recepedia.com/pais/receita>.

Ingredientes:

1 colher de sopa de óleo
1 xícara de arroz preto
100g de camarão médio
100g de lula cortada em anéis
200g de marisco sem casca
Sal e cheiro-verde a gosto

Modo de preparo:

Prepare o arroz-preto conforme a receita básica (deve ficar “al dente”) e reserve.

Em uma frigideira grande, aqueça o óleo em fogo médio, junte o camarão, a lula e o marisco. Coloque o sal e refogue por 3 minutos ou até ficarem macios. Reserve até esfriar. Misture com o arroz reservado, coloque em uma travessa e polvilhe o cheiro-verde.

Pudim de arroz-preto com calda de laranja



Fonte: Epagri/Cetrei.

Ingredientes:

3 xícaras de arroz-preto cozido
1 lata de leite condensado
1 lata de leite
3 ovos
1 colher de sopa de farinha de trigo
Suco de 6 laranjas
1 xícara de açúcar

Modo de preparo:

Pudim:

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Caramelizar a forma e colocar para assar em banho-maria por 45 minutos. Desenformar e levar para geladeira.

Calda:

Deixe ferver o suco da laranja com o açúcar até ficar uma calda grossa.

Brigadeiro de arroz-preto



Fonte: Epagri/Cetrei.

Ingredientes:

3 xícaras de arroz-preto cozido
1 lata de leite condensado
1 lata de leite
3 ovos
½ xícara de farinha de trigo
Granulado de chocolate

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador, colocar em uma panela e cozinhar mexendo sempre em fogo baixo, até ficar cremoso. Depois de cozido, colocar em um recipiente untado com manteiga, levar à geladeira e, quando estiver frio, moldar os docinhos passando no chocolate granulado.

Obs.: Também pode ser enrolado com coco ralado, fica como um beijinho.

Arroz-preto doce



Fonte: <http://www.vaitersobremesa.com.br>.

Ingredientes:

1 xícara (chá) de arroz-preto
2 e 1/2 xícaras (chá) de água fervente
2 xícaras (chá) de leite
Canela em pau a gosto
Cravos a gosto
1/2 lata de leite condensado
1/2 garrafinha de leite de coco
Pedaços de casca de limão

Modo de preparo:

Em uma panela coloque a água e o arroz-preto e deixe cozinhar por alguns minutos. Adicione os cravos e a canela em pau. Vá adicionando o leite em duas ou três etapas sem deixar o arroz secar. Se achar que ainda está duro, você pode adicionar mais água ou leite até que fique na consistência desejada.

Quando o arroz estiver macio, mas ainda com bastante líquido, acrescente o leite condensado e o leite de coco e vá mexendo de vez em quando até engrossar e ficar cremoso. Desligue o fogo, junte pedaços de casca de limão e leve à geladeira. Polvilhe canela em pó na hora de servir.

Organização



Estação Experimental de Itajaí
Rodovia Antônio Heil, 6800, Km 14 – Itaipava
CEP: 88.318-112 Itajaí - SC
Fone: (47) 3341-5244
E-mail: eei@epagri.sc.gov.br



Projeto arroz