

Tudo com Arroz

Resgatando os saberes e sabores
da agricultura familiar



Empresa de Pesquisa Agropecuária
e Extensão Rural de Santa Catarina





Governador do Estado
João Raimundo Colombo

Vice-Governador do Estado
Eduardo Pinho Moreira

**Secretário de Estado da
Agricultura e da Pesca**
Moacir Sopelsa

Presidente da Epagri
Luiz Ademir Hessmann

Diretores

Ivan Luiz Zilli Bacic
Desenvolvimento Institucional

Jorge Luiz Malburg
Administração e Finanças

Luiz Antonio Palladini
Ciência, Tecnologia e Inovação

Paulo Roberto Lisboa Arruda
Extensão Rural



BOLETIM DIDÁTICO Nº 139

Tudo com Arroz

Resgatando os saberes e sabores da agricultura familiar

Josiane de Souza Passos
Leila Estrowispi
(Organizadoras)



Massaranduba, 2017

Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina (Epagri)
Rodovia Admar Gonzaga, 1347, Itacorubi, Caixa Postal 502
88034-901 Florianópolis, SC, Brasil
Fone: (48) 3665-5000, fax: (48) 3665-5010
Site: www.epagri.sc.gov.br

Editoração técnica: Paulo Sergio Tagliari
Revisão textual: Abel Viana
Arte final: Victor Berretta
Fotos: Fotos do acervo da Epagri e Cooperativa Juriti

Organização: Josiane de Souza Passos (extensionista Rural NM - Escritório Municipal de Jaraguá do Sul)
Leila Estrowispi (Gestão de Pessoas e RH – Cooperativa Juriti)

Primeira edição: Junho 2017
Tiragem: 850 exemplares
Impressão: Dioesc

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

Este trabalho foi realizado com a parceria e o patrocínio parcial da Cooperativa Juriti

Ficha catalográfica

PASSOS, J.S.; ESTROWISPI, L.; (Orgs.). *Tudo com arroz*: resgatando saberes e sabores da agricultura familiar. Florianópolis: Epagri, 2017. 129p. (Epagri, Boletim Didático, 139).

Receita; Culinária; Arroz; Santa Catarina

ISSN 1414-5219



ORGANIZADORAS

Josiane de Souza Passos

Formação acadêmica: Pedagogia e Ciências Sociais

Extensionista Social – Escritório Municipal da Epagri de Jaraguá do Sul

Rua Tufie Mahfud, n. 155, Centro, Jaraguá do Sul

Fone: (47) 3276-9428; e-mail: josiane@epagri.sc.gov.br

Leila Estrowispi

Formação acadêmica: Ciências Contábeis

Gestão Social e RH – Cooperativa Juriti

Rua Patrimônio, n. 1 e 2, Bairro Patrimônio, Massaranduba

Fone: (47) 3379-4300; e-mail: leila@juriti.com.br

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a todas as mulheres rizicultoras que, com empenho e muita dedicação, compartilharam suas maravilhosas receitas de família. Sem essa contribuição, não seria possível a realização deste livro.

Às colegas Jaqueline Mancilla e Juana Borchart, pela participação e por dividirem seus conhecimentos.

À Cooperativa Juriti, pela parceria, apoiando este trabalho com suas associadas e dando condições para que ele se realizasse.



APRESENTAÇÃO

Esta publicação é resultado de um trabalho de educação alimentar que vem sendo executado desde 2014. Através da realização de diversas oficinas culinárias de pratos à base de arroz, numa parceria entre Epagri e as rizicultoras associadas à Cooperativa Juriti, a ação tem como objetivo a segurança alimentar e nutricional das famílias que consomem arroz, apontando também a necessidade de valorizar a presença deste grão na mesa dos brasileiros, devido a seu valor nutricional, e estimulando o consumo do arroz por meio da divulgação de receitas práticas e saborosas.

As receitas aqui apresentadas trazem à tona a diversidade cultural que aparece nitidamente na alimentação das famílias catarinenses. Além disso, estas receitas trazem ainda um sabor especial: sabor de comida caseira da mãe, preparada com muito amor e carinho para seus familiares.

Aqui serão encontradas receitas fáceis de preparar, outras mais elaboradas, mas todas igualmente deliciosas.

A Diretoria Executiva

SUMÁRIO

ORIGEM DO ARROZ	13
1. Arroz de forno com cenoura	17
2. Bolo de arroz cru	18
3. Bolo de coco sem glúten	19
4. Sufê de arroz de liquidificador	20
5. Pastelão de arroz e frango.....	21
6. Risoto de linguiça Blumenau.....	22
7. Arroz tropical.....	23
8. Arroz doce com limão	24
9. Maionese de arroz branco ou arroz integral	25
10. Broinhas de arroz sem glúten.....	26
11. Panqueca de chocolate	27
12. Panqueca de arroz com carne moída.....	28
13. Arroz com linguiça e requeijão	30
14. Arroz caipira da Magna	31
15. Arroz com costelinha suína	32
16. Bolo de castanhas e bananas sem glúten	33
17. Arroz com frango e brócolis	34
18. Bolinho de arroz com taiá	35
19. Torta de camarão	36
20. Bolinho de arroz com camarão.....	37
21. Arroz com calabresa.....	38
22. Arroz a la Diva.....	39
23. Arroz com filé de peixe (tilápia).....	41
24. Bolo de arroz	42
25. Bolinho de arroz com feijão	43
26. Bolo de banana com farinha de arroz.....	44
27. Lasanha de arroz integral	45
28. Pastelão de farinha de arroz.....	46
29. Arroz doce cremoso	47
30. Lasanha de arroz.....	48

31. Bolinho de arroz com banana.....	49
32. Risoto de frango	50
33. Arroz carreteiro	51
34. Delícia de arroz.....	52
35. Bolinho de arroz com batatinha	53
36. Massa básica para pastel e mini pizza	54
37. Pão de arroz.....	56
38. Pão de arroz e cará sem glúten.....	57
39. Arrozildo da vovó Darci.....	58
40. Arroz com abobrinha e maracujá	59
41. Escondidinho de arroz e legumes	60
42. Cuca de arroz (com sugestão de 6 coberturas).....	61
43. Frigideira de arroz.....	64
44. Nhoque de arroz italiano	65
45. Pastelão de arroz	67
46. Arroz da mama	68
47. Arroz com carne e purê.....	69
48. Arroz integral com sardinha	70
49. Arroz de forno com carne moída e legumes	71
50. Sobremesa de arroz	73
51. Feijão com arroz	74
52. Manjar de arroz com coco e morango	75
53. Pastel de arroz com carne moída.....	76
54. Pastel de arroz com peito de frango	77
55. Pudim banho-maria com arroz.....	78
56. Salada de arroz (arroz integral)	79
57. Bolo pudim de chocolate com arroz	80
58. Arroz à bolonhesa.....	81
59. Arroz a cavalo	82
60. Arroz de micro-ondas.....	83
61. Arroz à parmegiana	84
62. Arroz ao creme de atum.....	85
63. Arroz ao molho cremoso.....	86
64. Arroz com bacon.....	87
65. Arroz com creme de cebola.....	88

66. Arroz com frango e pupunha.....	89
67. Arroz com uva passa	90
68. Arroz em camadas	91
69. Arroz na panela de pressão	91
70. Arroz sabor da amizade	92
71. Arroz saboroso.....	93
72. Bolinho de arroz com batata e queijo.....	94
73. <i>Cupcake</i> de arroz com cobertura de banana.....	95
74. Cuscuz de arroz	97
75. Farofão de arroz	99
76. Frango recheado com arroz	100
77. Pão de ló de arroz sem glúten	102
78. Pão de queijo com arroz.....	103
79. Pimentão recheado com arroz	104
80. Rocambole de arroz cozido	105
81. <i>Waffer</i> de arroz.....	106
82. Sopa doce de arroz	107
83. Coroa de arroz de micro-ondas	108
84. Fricassê com arroz	109
85. Carreteiro de calabresa.....	110
86. Bolo de chocolate sem glúten	111
87. Arroz de forno	112
88. Bolo de arroz sem glúten	113
89. Bolo de milho e farinha de arroz	114
90. Bolo de chocolate com arroz	115
91. Pizza de arroz.....	117
92. Arroz de forno	118
93. Cuca de banana sem glúten e sem lactose.....	119
94. Bolo de cenoura sem glúten e sem lactose	121
95. Bolo de laranja sem glúten e sem lactose	123
96. Torta de frango sem glúten	124
97. Assado de arroz com frango e legumes	126
98. Bolinho assado de arroz integral	127
99. Bolo sem gordura, sem açúcar e sem lactose.....	128
Referências.....	129

ORIGEM DO ARROZ

O arroz, um alimento essencial a muitas culturas, utiliza-se em festas, pinturas, canções e cerimônias religiosas como símbolo de vida, fertilidade e abundância. Alguns países tornaram o cultivo de arroz a base de desenvolvimento de sua civilização. O arroz se cultiva em quase todos os continentes do mundo.

Além de ter uma enorme influência na nutrição humana e na luta global contra a fome, o arroz também gera empregos e renda. Quase todas as culturas têm sua própria forma de comer arroz. O conjunto de receitas de vários povos constitui parte da herança cultural da humanidade.

Diversos historiadores e cientistas apontam para o sudeste da Ásia como local de origem do arroz. A cultura também é muito antiga nas Filipinas. No Japão, foi introduzida pelos chineses por volta do ano 100 a.C. Até sua introdução pelos árabes no Delta do Nilo, o arroz ainda não era conhecido em países mediterrâneos. Os sarracenos o levaram para a Espanha e os espanhóis, por sua vez, à Itália. Os Turcos introduziram o arroz no sudeste europeu, daí alcançando os Balcãs. Na Europa, começou a ser cultivado nos séculos VII e VIII, com a entrada dos árabes na Península Ibérica. Foram os portugueses que introduziram o cereal na África Ocidental; e os espanhóis, nas Américas.

Autores brasileiros afirmam que o arroz teria vegetado espontaneamente em terras brasileiras. O Brasil foi o primeiro país a cultivar arroz no Continente Americano. Consta que integrantes da expedição de Pedro Álvares Cabral teriam regressado de uma incursão por três milhas de território recém descoberto e retornado com feixes de arroz colhido no chão brasileiro, e chamado pelos índios Tupi de *abatuaupé*, que significa “milho d’água”. Foram os colonizadores portugueses que deram início ao seu cultivo em terras secas (FAO, 2004).

Dicas de preparo de arroz

Cozimento normal:

Esquente uma colher de óleo numa panela, junte 1 xícara (chá) de **Arroz** e deixe fritar, mexendo bem. Adicione 2 xícaras (chá) de água quente e sal a gosto. Ao levantar a fervura, tampe a panela, baixe o fogo e espere 15 minutos. Tire a panela do fogo e deixe abafado por 10 minutos. Seu **Arroz** está pronto para ser servido.

Rendimento: 3 a 4 porções

Cozimento em micro-ondas:

Coloque numa tigela refratária 2 xícaras de água. Acrescente 1 xícara de **Arroz** e temperos a gosto. Tampe e leve ao micro-ondas, cozinhando por 15 minutos em potência máxima. Retire do micro-ondas e deixe abafado até que toda água seja absorvida. Seu **Arroz** está pronto para ser servido.

Rendimento: 3 a 4 porções

Dicas para incrementar o arroz:

- Substitua o óleo por manteiga;
- Quando estiver quase seco, junte salsinha e cebolinha e deixe acabar de cozinhar;
- Após refogar o arroz, junte um ou mais tipos de legumes, como milho verde, ervilha, vagem e cenoura ralada;
- Se gostar do arroz mais duro ou mais papa, diminua ou aumente a quantidade de água;
- Junte uma colher (chá) de açafrão, e o arroz ficará amarelinho e com um sabor diferente.

The background of the page is a dense, repeating pattern of small, yellow, oval-shaped grains, likely orzo, which are scattered across the entire surface. The grains are oriented in various directions, creating a textured, organic feel. The color is a consistent, warm yellow-gold.

RECEITAS



1. Arroz de forno com cenoura

Evena Koehler

Ingredientes:

4 xícaras (chá) de arroz cozido
100g de queijo mussarela
100g de presunto
1 cenoura cozida ralada
2 ovos
1 xícara (chá) de leite
½ pote de requeijão
3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
Sal e tempero verde a gosto

Modo de preparo:

Em uma tigela misture o arroz cozido, o queijo mussarela, o presunto, a cenoura e a salsa. Coloque em um refratário untado com margarina. No liquidificador bata os ovos, o leite, o requeijão, o queijo parmesão ralado e sal a gosto, despeje esse creme sobre o arroz e asse no forno preaquecido por aproximadamente 25 minutos.

Rendimento: 1 refratário médio



2. Bolo de arroz cru

Evena Koehler

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de arroz cru
- 170ml de iogurte natural ou leite de coco
- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de óleo
- 4 ovos
- $1\frac{1}{2}$ xícara (chá) de açúcar
- 50g de coco ralado
- 50g de queijo parmesão ralado (opcional)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

Coloque o arroz de molho em água, até cobrir, e deixe por 3 horas. Escorra a água e bata o arroz no liquidificador juntamente com o iogurte e o óleo. Junte os ovos e o açúcar e bata novamente. Acrescente os demais ingredientes e torne a bater. Deixe o fermento por último, e dê uma rápida batidinha. Despeje em fôrma untada e polvilhada, leve ao forno médio (180°C), por cerca de 45 minutos.

Rendimento: 1 fôrma redonda média



3. Bolo de coco sem glúten

Tânia Stolf

Ingredientes:

3 ovos	2 xícaras (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de leite	1 xícara (chá) de óleo
1 xícara (chá) de amido de milho	2 xícaras (chá) de farinha de arroz
1 colher (sopa) de fermento químico	

Modo de preparo:

Bata os ovos com o açúcar até a mistura ficar homogênea, acrescente o leite, o óleo, em seguida o amido de milho e a farinha de arroz. Para finalizar acrescente o fermento. Unte uma fôrma média e leve para assar em forno médio (180°C), por cerca de 40 minutos. Após assado o bolo, regue com a cobertura.

Ingredientes para a cobertura:

2 xícaras (chá) de açúcar
200ml de leite de coco
100g de coco ralado

Modo de preparo da cobertura:

Misture o leite de coco com o açúcar, aos poucos, até ficar consistente, regue o bolo e polvilhe com coco ralado.

Rendimento: 1 fôrma redonda média



4. Suflê de arroz de liquidificador

Rita Berri

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de arroz cozido
1 colher (sopa) de manteiga
3 ovos
2 colheres (sopa) de queijo ralado
1 xícara (chá) de leite
Sal e tempero a gosto

Modo de preparo:

Bata no liquidificador o arroz, as gemas, o queijo, a manteiga, o leite e o sal. Transfira a mistura para uma tigela, junte as claras em neve e misture ligeiramente. Coloque em um pirex untado com manteiga, cubra com queijo ralado e leve ao forno para assar por 40 minutos.

Rendimento: 1 fôrma retangular média



5. Pastelão de arroz e frango

Norma Morch Klosowski

Ingredientes para a massa:

1 colher (sopa) de amido de milho
1 xícara (chá) de leite
3 ovos

1 xícara (chá) de azeite
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento químico

Modo de preparo da massa:

Misture todos os ingredientes, mexendo até desgrudar das mãos.

Ingredientes para o recheio:

1 peito de frango
2 tomates
2 xícaras (chá) de arroz
3 colheres de óleo
Sal e pimenta a gosto

1 cebola
1 xícara (chá) de milho e ervilha
1 tablete de caldo de galinha
½ xícara (chá) de água fervente

Modo de preparo do recheio:

Cozinhar o peito de frango e desfiar. Picar a cebola e o tomate. Em uma panela dourar a cebola, juntar o tomate, o milho e a ervilha e misturar com o frango desfiado e o caldo de frango diluído em água fervente.

Montagem do prato:

Forrar o fundo de uma assadeira com metade da massa. Acrescentar o recheio e cobrir com a outra metade da massa. Assar em forno a 180 graus por aproximadamente 20 minutos.

Rendimento: 5 porções

Dica: acrescentar queijo em cubos ao recheio.



6. Risoto de linguiça Blumenau

Rozeli Buzzi

Ingredientes:

3 dentes de alho
½ cebola média
1 linguiça tipo Blumenau
2 xícaras (chá) de arroz
Sal e temperos a gosto

Modo de preparo:

Refogue o alho e a cebola em um fio de óleo, acrescente linguiça picada em cubos, adicione o arroz, o sal e os temperos. Coloque água e deixe cozinhar. Quando estiver cozido, coloque em um refratário e decore a seu gosto.

Rendimento: 8 porções



7. Arroz tropical

Rozeli Buzzi

Ingredientes:

3 dentes de alho picado
½ cebola média picada
½ xícara (chá) de uvas passas
½ xícara (chá) de ameixas pretas
½ xícara (chá) de damascos
½ xícara (chá) de castanhas ou nozes
2 xícaras (chá) de arroz
Sal e tempero verde a gosto

Modo de preparo:

Refogue o alho e a cebola em um fio de azeite, acrescente as frutas secas e refogue mais um pouco, adicione o arroz, o sal, coloque água e deixe cozinhar. Quando o arroz estiver cozido, desligue o fogo e acrescente as castanhas ou nozes e polvilhe tempero verde.

Rendimento: 6 porções



8. Arroz doce com limão

Jovana Jaroczinski

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de arroz
- 3 xícaras (chá) de água
- 1 limão
- Canela em pau e cravo a gosto
- 1 litro de leite
- 1 xícara (chá) de leite condensado
- 1 gema
- ½ xícara (chá) de açúcar

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque o arroz, a água, o açúcar, a canela e o cravo. Leve ao fogo médio para cozinhar até ficar macio. Quando secar a água, despeje o leite, o leite condensado misturado com a gema e as raspas de limão. Deixe cozinhar por mais 15 minutos, para que engrosse um pouco o caldo. Despeje em uma travessa e polvilhe canela em pó.

Rendimento: 10 porções



9. Maionese de arroz branco ou arroz integral

Jovana Jaroczinski

Ingredientes:

1 lata de seleta de legumes ou 1 copo de legumes picados
4 xícaras (chá) de arroz cozido
4 colheres (sopa) de maionese batida com 4 colheres (sopa) de água
Sal, pimenta e tempero verde a gosto

Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes, coloque em uma travessa, decore e sirva.

Rendimento: 1 refratário médio



10. Broinhas de arroz sem glúten

Sandra Besen

Ingredientes:

2 ovos
175g de açúcar
300g de farinha de arroz
200g de amido de milho
100g de margarina
1 pitada de sal
1 colher (sopa) de fermento químico

Modo de preparo:

Em um recipiente coloque os ovos, o açúcar, a farinha de arroz, a margarina, o sal e o fermento. Misture esses ingredientes e, aos poucos, vá juntando o amido de milho. Amasse até que possa enrolar a massa. Faça um rolinho com a massa e corte em fatias de 0,5cm. Coloque em uma fôrma untada e leve para assar em forno médio, de 25 a 30 minutos.

Rendimento: 150 broinhas pequenas



11. Panqueca de chocolate

Sandra Besen

Ingredientes para a massa:

1 xícara (chá) de arroz branco cozido

1 xícara (chá) de leite

½ colher (sopa) de sal

5 colheres (sopa) de margarina amolecida

4 ovos

2 colheres (sopa) de açúcar

5 colheres (sopa) de trigo

Modo de preparo da massa:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até que a massa fique homogênea. Pegue uma concha da mistura e despeje em uma frigideira média em fogo médio. Espalhe virando a frigideira para que fique uma massa fina. Quando um lado estiver dourado, vire e doure o outro.

Ingredientes para o recheio:

200g de chocolate ao leite

1 lata de creme de leite

Modo de preparo do recheio:

Derreta o chocolate em banho-maria ou no forno de micro-ondas. Após derretido, misture o creme de leite sem o soro e reserve.

Montagem da panqueca:

Passa o chocolate em uma das superfícies da panqueca e enrole. Elas podem ser consumidas quentes, mornas ou frias. De qualquer jeito ficam uma delícia!

Rendimento: 10 panquecas

Dica: no lugar do chocolate pode ser adicionado mel, doce de leite e coco, ou frutas como banana e morango.



12. Panqueca de arroz com carne moída

Sandra Besen

Ingredientes para a massa:

- 1 xícara (chá) de arroz branco cozido
- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- ½ colher (sopa) de sal
- 5 colheres (sopa) de trigo
- 5 colheres (sopa) de margarina amolecida

Modo de preparo da panqueca:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até a massa ficar homogênea. Pegue conchas da mistura e despeje em frigideira média em fogo médio. Espalhe virando a frigideira para que fique uma massa fina. Quando um lado estiver dourado, vire e doure o outro.

Ingredientes para o recheio:

600g de carne moída
2 dentes de alho espremidos ou socados
1 cebola média ralada ou picadinha
1 pimentão verde (opcional) em cubos
2 tomates picados
350g de molho de tomate
3 colheres (sopa) de azeite
300ml de água quente
1 caldo de carne
Sal a gosto
Queijo parmesão ralado a gosto

Modo de preparo do recheio:

Numa panela aqueça o azeite, em fogo brando, coloque a carne e frite. Mexa para que a carne fique bem soltinha. Quando estiver dourada, junte a cebola e o alho e misture. Deixe apurar 5min. Adicione os outros ingredientes, exceto o queijo, e deixe cozinhar por 15min. Desligue o fogo e reserve.

Dica: para o recheio, pode ser usado presunto refogado com cebola e creme de leite.

Montagem:

Pegue uma panqueca e recheie com a carne, enrole para fechar, disponha as panquecas num refratário grande, jogue um pouco do recheio/molho por cima, coloque queijo parmesão e sirva. Se quiser, leve ao forno para gratinar, com bastante queijo por cima (parmesão ou mussarela).

Rendimento: 10 panquecas



13. Arroz com linguiça e requeijão

Sandra Besen

Ingredientes:

4 xícaras (chá) de arroz cozido
2 linguiças tipo Blumenau
1 cebola média
½ copo de requeijão
2 colheres (sopa) de maionese
6 fatias de queijo mussarela
Tempero verde a gosto

Modo de preparo:

Pique a linguiça, frite com a cebola e reserve. Misture o arroz cozido, a linguiça, a maionese e o requeijão. Em uma fôrma, coloque o arroz e cubra com queijo mussarela. Leve ao forno para gratinar.

Rendimento: 6 porções



14. Arroz caipira da Magna

Magna Borchardt

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de arroz cru
4 xícaras (chá) de água
1kg de frango à passarinho
½ xícara (chá) de bacon picado
3 colheres (sopa) de azeite de oliva
3 dentes de alho amassados
1 cebola média picada
2 tomates picados
Sal, pimenta e salsa a gosto

Modo de preparo:

Doure no azeite o bacon, o alho, a cebola e o frango até ficar totalmente frito. Adicione o tomate, o arroz e refogue. Acrescente o sal, a pimenta e a água fervente, e deixe cozinhar até o arroz ficar macio. Decore com a salsa e sirva quente.

Rendimento: 5 porções



15. Arroz com costelinha suína

Iria Eccel

Ingredientes:

4 xícaras (chá) de arroz cozido
1 colher (sopa) de creme de leite
4 colheres (sopa) de azeite
2 ovos mexidos
500g de costela suína
2 dentes de alho
Sal, tempero verde e orégano a gosto

Modo de preparo:

Tempere a costelinha com sal e alho. Frite e reserve. Frite os ovos, misture bem com o arroz cozido e o creme de leite. Decore o prato com a costelinha e o tempero verde. Sirva quente.

Rendimento: 8 porções



16. Bolo de castanhas e bananas sem glúten

Sandra Besen

Ingredientes:

4 ovos
1½ xícara de farinha de arroz
1 xícara (chá) de açúcar
½ xícara (chá) de óleo
2 xícaras (chá) de banana amassada grosseiramente
1 xícara (chá) de castanha picada
½ xícara (chá) de amendoim moído
½ xícara (chá) de coco ralado
1 colher (sopa) de fermento químico
1 pitada de sal
Canela a gosto

Modo de preparo:

Bata no liquidificador os ovos, a farinha de arroz, o açúcar e o óleo. Leve a mistura a um recipiente e adicione as bananas, a castanha, o amendoim, o coco ralado, o sal, a canela e o fermento. Unte uma fôrma média com banha ou margarina e polvilhe açúcar cristal. Asse em forno médio (180°C) preaquecido por 45 minutos.

Rendimento: 1 fôrma retangular média



17. Arroz com frango e brócolis

Rosimeri Giovannella

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de arroz cozido
1 peito de frango em cubos
1 brócolis
1 cebola
2 tomates
1 colher de (sopa) de extrato de tomate
1 pimentão pequeno
4 colheres (sopa) de *ketchup*
200g de palmito picado
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Frite o frango até dourar e acrescente a cebola picada. Acrescente o tomate e o pimentão picados. Por último misture o *ketchup*, o extrato de tomate e o brócolis. Cozinhe por 5 minutos e acrescente o palmito, corrija o sal e acrescente o arroz. Sirva quente.

Rendimento: 12 porções



18. Bolinho de arroz com taiá

Rosimeri Giovannella

Ingredientes:

5 taiás médios

4 xícaras (chá) de arroz cozido

1 xícara (chá) de queijo ralado

2 ovos

3 colheres (sopa) de farinha de arroz ou de trigo (até dar ponto)

Óleo para fritar

Sal, salsinha e cebolinha a gosto

Modo de preparo:

Descasque e rale os taiás, misture o arroz cozido, o queijo ralado, os ovos, a farinha de arroz, o sal e o tempero verde. Para formar os bolinhos, frite colocando, com uma colher, pequenas porções da massa no óleo quente.

Rendimento: 35 porções



19. Torta de camarão

Agda Jarozinski

Ingredientes:

3 xícaras (chá) de arroz cozido
1 cebola pequena
2 tomates
1kg de camarão
300g de presunto

2 dentes de alho
1 colher (sopa) de óleo
1 pimentão
400g de queijo
1 lata de creme de leite (sem soro)

Modo de preparo:

Pique a cebola, os dentes de alho, o pimentão e os tomates e reserve. Aqueça o óleo em uma panela, refogue a cebola e o alho, adicione o pimentão e os tomates. Deixe secar a água do cozimento um pouco e acrescente os camarões. Cozinhe até ficar rosado, acrescente o creme de leite.

Montagem da torta:

1ª camada: arroz cozido
2ª camada: mistura com o camarão
3ª camada: presunto e queijo

Rendimento: 1 refratário retangular médio



20. Bolinho de arroz com camarão

Sieglinda Orzechowski

Ingredientes:

1 colher (sopa) de azeite de oliva	1 cebola roxa
4 dentes de alho	1 pimentão amarelo
1 pimentão verde	3 tomates
200ml de leite de coco	1 colher (sopa) de azeite de dendê
Sal e pimenta a gosto	450g de camarão
1/3 de xícara (chá) de coentro	2 ovos
1½ xícara (chá) de farinha de rosca	½ xícara (chá) de queijo parmesão
3 xícaras (chá) de arroz cozido	1 limão

Modo de preparo:

Pique a cebola, os alhos, os pimentões e os tomates. Aqueça o azeite de oliva em uma panela, refogue a cebola e o alho, adicione os pimentões e os tomates. Cozinhe até secar um pouco, adicione o leite de coco e o azeite de dendê, misture e cozinhe até engrossar o molho, tempere com sal e pimenta, adicione o camarão e cozinhe até que eles fiquem cor-de-rosa. Coloque o coentro, retire do fogo e deixe esfriar. Em uma tigela grande, bata os ovos, adicione a farinha de rosca, o queijo parmesão e o arroz cozido, e misture bem.

Coloque um pouco da massa de arroz nas mãos, abra um pouco e coloque uma colherada da mistura de camarão no centro. Faça uma bolinha e frite em óleo quente até ficar dourada. Finalize com sal, coentro e limão.

Rendimento: 25 unidades médias



21. Arroz com calabresa

Ródney Machado

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de arroz
2 tabletes de caldo de galinha
6 calabresas
1 brócolis
30 vagens
1 cenoura grande
1 lata de milho verde
1 vidro de palmito
500g de queijo mussarela ralado
Sal a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe o arroz com o caldo de galinha e salgue a gosto. Cozinhe o brócolis, as vagens e a cenoura com água e sal. Retire a pele da calabresa e corte em cubos pequenos. Depois, frite sem óleo, apenas com a gordura da própria linguiça. Quando estiver pronta, acrescente o milho para incorporar o sabor de calabresa, junte todos os ingredientes, inclusive o queijo mussarela ralado e palmito picado, e misture. Leve ao forno a 180°C.

Rendimento: 1 refratário retangular médio



22. Arroz a la Diva

Diva Hornburg

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de arroz
- 1 tablete de caldo de galinha
- 2 cebolas médias picadas
- 3 tomates picados sem sementes
- 1 tablete de tempero completo para arroz
- 200ml de molho de tomate
- 250g de peito de frango cozido e picado
- 250g de queijo mussarela
- 200g de requeijão
- 100g de batata palha
- Sal e tempero verde a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe o arroz com o caldo de galinha e reserve. Misture as cebolas, os tomates, o tempero para arroz, o molho de tomate, o peito de frango cozido e picado. Acrescente o arroz à mistura. Reserve.

Ingredientes para o molho branco:

- 2 xícaras (chá) leite
- 1 tablete de caldo de galinha
- 150g de presunto picado
- 1 lata de milho verde
- 2 colheres (sopa) de amido de milho

Modo de preparo:

Em uma panela misture o leite, o amido de milho e o tablete de caldo de galinha. Leve ao fogo e deixe ferver. Misture o presunto e o milho, mexa constantemente até ficar cremoso e reserve.

Montagem do prato:

Em uma fôrma untada, coloque:

- 1ª camada: arroz
 - 2ª camada: molho branco
 - 3ª camada queijo mussarela
 - 4ª camada: molho branco
 - Última camada: mussarela
- Leve para assar em forno a 180°C.

Rendimento: 1 fôrma retangular média



23. Arroz com filé de peixe (tilápia)

Diva Hornburg

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de arroz	2 tabletes de caldo de galinha
2 cebolas picadas	2 tomates
1 lata de milho verde	1 lata de ervilha
1 dente de alho	3 colheres (sopa) de azeite de oliva
Sal, pimenta e tempero verde a gosto	

Ingredientes para o peixe:

1kg de filé de peixe (tilápia)	3 dentes de alho
1 cebola média picada	1 sachê de molho de tomate

Modo de preparo:

Cozinhe o arroz com caldo de galinha e reserve. Pique as cebolas, o alho, os tomates (sem as sementes). Misture com o milho, a ervilha, o sal, a pimenta, o tempero verde e o arroz, e reserve. Coloque o filé de peixe em uma panela para ferver. Assim que levantar fervura, desligue, retire da água, pique em pedaços e reserve. Refogue o alho, a cebola e acrescento o peixe picado e o sachê de molho de tomate. Frite por mais alguns minutos. Para finalizar, misture com o arroz e os temperos.

Em um refratário untado com óleo, despeje a mistura, regue com azeite de oliva e coloque para assar em forno médio (180°C) por aproximadamente 30 minutos.

Rendimento: 10 porções

Dica: Decore e sirva com batata-palha.



24. Bolo de arroz

Teresinha Borchartd

Ingredientes:

1 xícara (chá) de farinha de arroz
2 xícaras (chá) de arroz cozido
1 xícara (chá) de óleo
4 ovos
5 damascos
½ xícara (chá) de uvas passas
Canela a gosto

1 xícara (chá) de aveia
2 xícaras (chá) de açúcar mascavo
1 xícara (chá) de iogurte natural
1 maçã
5 ameixas pretas
1 colher (sopa) de fermento químico
1 colher (sopa) de açúcar cristal

Modo de preparo:

Misture a maçã picadinha, os damascos, as ameixas pretas, as uvas passas, a farinha de arroz, a aveia, o açúcar mascavo e a canela, e reserve. Bata no liquidificador o arroz, o óleo, o iogurte natural e os ovos. Junte as duas misturas: a do liquidificador e das frutas secas, e acrescente o fermento. Unte uma fôrma média com óleo e açúcar cristal. Leve ao forno e asse em forno médio.

Rendimento: 1 fôrma redonda média



25. Bolinho de arroz com feijão

Mirian Dalprá

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 2 conchas de feijão cozido
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de trigo
- 1 linguiça picada
- 1 xícara (chá) de tempero verde

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e frite os bolinhos em óleo quente.

Rendimento: 35 unidades pequenas



26. Bolo de banana com farinha de arroz

Hildegard Küster

Ingredientes:

6 bananas grandes

3 ovos

5 colheres (sopa) de óleo

1½ xícara (chá) de açúcar

2 xícaras (chá) de farinha de arroz

1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata no liquidificador as bananas, os ovos, o óleo, o açúcar, a farinha de arroz e, por último, o fermento em pó. Despeje a massa em uma fôrma untada e leve para assar em forno médio (180°C), já preaquecido, por cerca de 30 minutos.

Rendimento: 1 fôrma retangular média



27. Lasanha de arroz integral

Susane Cristofolini

Ingredientes:

400g coxa e sobrecoxa
2 caldos de galinha
2 xícaras (chá) de arroz integral
300g de molho de tomate
1 lata de creme de leite
1 lata de milho e ervilha
1 vidro de palmito
200g de presunto picado
300g de queijo picado (reserve um pouco para cobrir)

Modo de preparo:

Cozinhe a carne de frango com 1 litro de água e 2 caldos de galinha e desfie. Cozinhe o arroz integral. Em uma tigela coloque a carne de frango desfiada, o arroz, o molho de tomate, o milho e a ervilha, o palmito, o presunto e o queijo. Acrescente o caldo que sobrou da carne e o creme de leite. Misture e coloque em uma fôrma, cubra com queijo e asse no forno com temperatura média por aproximadamente 30 minutos.

Rendimento: 1 refratário retangular médio



28. Pastelão de farinha de arroz

Hildegard Küster

Ingredientes para a massa:

4 ovos	200g de queijo
1 xícara (chá) de leite	1 xícara (chá) de azeite
2 xícaras (chá) de farinha de arroz	1 colher (sopa) de fermento químico
Sal a gosto	

Modo de preparo da massa:

Bata no liquidificador os ovos, o óleo de milho, o queijo, o leite, o sal e a farinha de arroz. Acrescente o fermento e mexa suavemente. Coloque a metade da massa em fôrma untada com margarina e farinha de arroz. Cubra com o recheio. À outra metade da massa acrescente $\frac{1}{2}$ xícara de leite (para ficar mais molinha) e cubra o empadão. Polvilhe com orégano e asse em forno médio (180°C), por aproximadamente 40 minutos.

Ingredientes para o recheio:

200g de palmito	500g de frango ou carne moída
1 cebola	Tempero verde, Sal e orégano a gosto

Modo de preparo do recheio:

Frite a carne, depois acrescente a cebola e deixe dourar. Coloque o tomate, o palmito e deixe cozinhar por 3 minutos. Por último acrescente o sal e o tempero verde.

Rendimento: 1 fôrma retangular média



29. Arroz doce cremoso

Mirian Dalprá

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de arroz cru
5 xícaras (chá) de água
1 litro de leite
1 lata de leite condensado
200ml de leite de coco
1 lata de creme de leite
100g de coco ralado

Modo de preparo:

Ferva o arroz e a água até cozinhar, acrescente o leite e o leite condensado; ferva por mais 20 minutos, mexendo de vez em quando. Desligue o fogo e acrescente o leite de coco, o creme de leite e o coco ralado. Decore com canela e sirva gelado.

Rendimento: 20 porções



30. Lasanha de arroz

Elsira Draeger

Ingredientes:

6 xícaras (chá) de arroz cozido
1 copo de requeijão
Sal e pimenta a gosto
Tempero verde a gosto
200g de peito de peru ou presunto fatiado
200g de mussarela fatiada
1 xícara (chá) de molho de tomate
½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado

Modo de preparo:

Em uma tigela, misture o arroz, o requeijão, o sal, a pimenta e o tempero verde. Em uma fôrma, untada com manteiga, alterne camadas de arroz, peito peru ou presunto e mussarela. Por cima despeje o molho de tomate, cubra com queijo parmesão. Leve ao forno para gratinar.

Rendimento: 7 porções



31. Bolinho de arroz com banana

Mirian Dalprá

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 3 bananas caturras em rodela
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de farinha de arroz ou trigo
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- Canela em pó a gosto
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e frite em óleo quente.

Rendimento: 20 unidades pequenas



32. Risoto de frango

Sandra Besen

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de arroz parboilizado
2 xícaras (chá) de arroz branco
3kg de frango frito
2 cebolas médias
2 tomates
Tempero verde a gosto

Modo de preparo:

Frite a carne, retire o excesso de gordura, junte as cebolas e os tomates e refogue, adicione os dois tipos de arroz e cubra com água. Acrescente cheiro verde e sirva.

Rendimento: 8 porções



33. Arroz carreiteiro

Sandra Besen

Ingredientes:

400g de carne seca	400g de bacon
400g de linguiça ou calabresa	400g de costelinha de porco
4 xícaras (chá) de arroz cru	4 tomates
2 cebolas	5 dentes de alho
1 xícara (chá) de cheiro verde picado	

Modo de preparo:

Dessalgue a carne seca de um dia para o outro. Corte em pedaços de sua preferência (cubos) as carnes (bacon, costelinha, linguiça, calabresa ou outra) e os demais ingredientes. Frite: o bacon e reserve; a calabresa e reserve; a costelinha de porco e reserve. Frite a carne seca, retire o excesso de gordura e frite junto o tomate, a cebola e o alho. Depois de fritar, acrescente o arroz e a água, mexa sempre até atingir ponto do seu gosto. Corrija o sal, acrescente o cheiro verde e sirva.

Rendimento: 8 porções.

Dica: Substitua as carnes por churrasco, costela ou lombo. Sirva com salada de sua preferência.



34. Delícia de arroz

Sandra Besen

Ingredientes:

1 copo de arroz cozido

1½ copo de leite

3 ovos

100g de coco ralado

½ copo de azeite

2 colheres (sopa) de maisena

1 copo de açúcar

1 pitada de sal

Ingredientes para caramelizar a fôrma:

2 xícaras (chá) de açúcar

1 xícara (chá) de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, caramelize uma fôrma, coloque a mistura e leve para assar em forno preaquecido por 30 minutos.

Modo de preparo para caramelizar a fôrma:

Coloque em uma panela o açúcar e a água, mexa bem e leve ao fogo. (Não mexa mais, pois, se ficar mexendo, vai açucarar e empelotar.) Deixe a mistura de água e açúcar ferver. A calda vai mudar levemente de cor. Assim que ficar uma cor de caramelo, pode desligar e tirar do fogo. Com muito cuidado, despeje a calda na fôrma e, com a ajuda de uma colher, espalhe rapidamente a calda pelas laterais da fôrma.

Rendimento: 10 porções

Dica: ao espalhar a calda pela fôrma, faça rapidamente, pois a calda endurece à medida que esfria.



35. Bolinho de arroz com batata

Mirian Dalprá

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de arroz cozido

1 batata

½ cenoura crua

1 ovo

1 colher (sopa) de trigo

Cheiro verde a gosto

Óleo para fritar

Modo de preparo:

Rale a batatinha e a cenoura, depois de raladas junte com o arroz cozido, o ovo, o trigo e o cheiro verde. Misture até ficar uma massa firme e encorpada. Molde os bolinhos e frite-os em óleo quente. Escorra em papel toalha.

Rendimento: 20 unidades pequenas



36. Massa básica para pastel e mini pizza

Sandra Besen

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1 xícara (chá) de água morna
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento biológico
- 8 xícaras de (chá) farinha de trigo

Modo de preparo da massa:

Bata no liquidificador os primeiros 4 ingredientes. Acrescente os demais. Amasse até desgrudar das mãos, deixe crescer até dobrar de volume. Faça bolinhas com a massa, abra, recheie em formato de pastel, passe ovo batido e deixe crescer novamente, asse em forno médio (180°C) preaquecido por 25 minutos. Se preferir, abra a massa e faça mini pizzas ou pizza grande.

Ingredientes para o recheio:

1 pimentão verde picadinho
1/2 cebola bem picadinha
200g de bacon
500g de carne moída
Salsinha e sal a gosto
1 caldo de carne
2 tomates picados sem semente

Modo de preparo do recheio:

Pique o pimentão, a cebola e os tomates retirando as sementes. Corte o bacon em pedaços pequenos e frite bem, depois coloque a cebola, pimentão e frite bem. Acrescente a carne e refogue, quando ela estiver quase refogada, junte os tomates e o caldo de carne. Deixe secar bem a água que formar da carne. Se precisar coloque sal, termine de refogar a carne, desligue o fogo, coloque a salsinha. Deixe esfriar e recheie os pasteis.

Rendimento: 30 unidades médias



37. Pão de arroz

Sandra Besen

Ingredientes:

700g de arroz cozido

600ml de água morna

2 colheres (sopa) de banha ou azeite

2 colheres (sopa) de fermento biológico

2 colheres (sopa) de açúcar

1 colher (sopa) de sal

Farinha de trigo até dar ponto (em torno de 1kg)

Modo de preparo:

Bata no liquidificador o arroz e a água morna até ficar um creme, despeje em uma bacia e junte os demais ingredientes, misture até a massa ficar homogênea. Cubra e deixe crescer, depois modele os pães e deixe crescer novamente. Coloque em fôrma untada. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 45 minutos.

Rendimento: 2 pães



38. Pão de arroz e cará sem glúten

Cecília Pauli

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de farinha de arroz	1 xícara (chá) de cará ralado
½ xícara (chá) de água	1 xícara (chá) de polvilho doce
3 colheres (chá) de liga neutra	1 colher (sopa) de açúcar
1 colher (chá) de sal	1 colher (sopa) de vinagre
2 colheres (sopa) de margarina	1½ xícara (chá) de leite
1 colher (sopa) de fermento biológico	1 ovo
3 colheres (sopa) de azeite	

Modo de preparo:

Bata o arroz cru no liquidificador até o ponto de farinha. Peneire e reserve. Cozinhe o cará ralado em ½ xícara de água. Misture todos os ingredientes, exceto o ovo e o azeite, junte aos poucos o leite morno até dar ponto. A massa ficará com uma consistência mole. Deixe crescer, modele os pães e pincele com gema batida misturada com azeite. Asse em fôrma untada e enfarinhada com farinha de arroz. Leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos.

Rendimento: 2 pães pequenos



39. Arrozido da vovó Darci

Darci Wenk

Ingredientes:

500g de carne moída
3 xícaras (chá) de arroz cru
3 xícaras (chá) de repolho picado
1 cenoura ralada
8 xícaras (chá) de água
2 colheres (sopa) de molho de tomate
1 lata de creme de leite
1 colher (sopa) de azeite
Sal a gosto

Modo de preparo:

Coloque em uma panela o azeite e a carne moída. Frite, adicione sal e molho de tomate, e reserve. Cozinhe o arroz com a água e o sal, junte os demais ingredientes, deixando por último o creme de leite. Despeje em refratário, decore e sirva.

Rendimento: 8 porções



40. Arroz com abobrinha e maracujá

Darci Wenk

Ingredientes:

1 colher (sopa) de óleo	2 abobrinhas verdes
1 cebola grande	1 linguiça defumada
2 tomates	½ xícara (chá) de suco de maracujá concentrado
4 xícaras (chá) de água	2 xícaras (chá) de arroz
1 lata de creme de leite	1 pitada de sal
Tempero verde a gosto	

Modo de preparo:

Pique a cebola, as abobrinhas, os tomates e a linguiça. Coloque o óleo, a linguiça e a cebola para refogar, junte o tomate e a abobrinha. Deixe por alguns minutos e acrescente o suco de maracujá. Coloque uma pitada de sal, acrescente a água e o arroz, mexa até o arroz cozinhar. Desligue, misture o creme de leite e polvilhe com o tempero verde.

Rendimento: 10 porções



41. Escondidinho de arroz e legumes

Darci Wenk

Ingredientes da massa:

3 xícaras (chá) de arroz cozido	2 ovos inteiros
1 lata de creme de leite	Sal a gosto

Modo de preparo:

Junte o arroz cozido, os ovos, o creme de leite e bata no liquidificador até formar uma massa. Num refratário, coloque metade da massa e adicione os legumes cozidos e picados, o queijo ralado e cubra com o restante da massa. Polvilhe com o restante do queijo ralado e doure. Sirva a seguir.

Ingredientes do recheio:

½ couve-flor	2 cenouras
300g de vagem	½ brócolis
Sal a gosto	100g de queijo ralado

Modo de preparo do recheio:

Cozinhe a couve-flor, as cenouras, a vagem e o brócolis, pique-os e reserve.

Rendimento: 1 refratário retangular médio



42. Cuca de arroz (com sugestão de 6 coberturas)

Adelina Jaroczinski

Ingredientes para a massa:

- 1 xícara (chá) de arroz cozido
- 3 xícaras (chá) de trigo
- $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 ovo
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de fermento biológico
- 1 pitada de sal
- Canela e condimentos a gosto

Modo de preparo:

Bata no liquidificador o arroz com o leite e o ovo. Coloque em uma bacia e misture o açúcar, a manteiga e o trigo até dar o ponto (até não grudar nas mãos).

Dica: Essa massa pode ser congelada, colocada em pacote plástico ou pote bem tampado. Para descongelar: tire do freezer; após 4 horas, coloque a cobertura de sua preferência e asse.

Ingredientes para a cobertura de farofa:

1 xícara (chá) de trigo
½ xícara (chá) açúcar
Manteiga

Modo de preparo:

Acrescente manteiga mexendo com a ponta dos dedos até o ponto de farofa. Cubra a cuca e asse em forno preaquecido por cerca de 45 minutos.

Ingredientes para a cobertura de queijo:

100g de queijo mussarela (ou de sua preferência)
1 ovo
2 colheres (sopa) de nata
3 xícaras (chá) de açúcar
1 colher (sopa) de trigo
150ml de leite

Modo de preparo:

Bata o queijo com leite até formar um creme. Acrescente a nata, o ovo, o açúcar e o trigo. Misture bem e cubra a cuca. Asse em forno médio (180°C) preaquecido por cerca de 45 minutos.

Ingredientes para a cobertura de abacaxi:

1 abacaxi médio
3 colheres (sopa) de nata
1 xícara (chá) de açúcar
1 colher (sopa) de amido de milho

Modo de preparo:

Descasque o abacaxi e pique bem fino. Misture com a nata, o açúcar e o amido de milho e cubra a cuca. Polvilhe com cobertura de farofa. Asse em forno médio (180°C) preaquecido por cerca de 45 minutos.

Ingredientes para a cobertura de banana:

8 bananas
3 colheres (sopa) de nata
1 xícara (chá) de açúcar
Baunilha e canela a gosto

Modo de preparo:

Descasque e corte as bananas em fatias, o suficiente para cobrir a massa com uma camada uniforme. Misture nata, açúcar, baunilha e canela a gosto e cubra as bananas. Asse em forno médio (180°C) preaquecido por cerca de 45 minutos.

Ingredientes para a cobertura de nata com coco:

100g de coco branco ou coco queimado
1 xícara (chá) de nata
2 xícaras (chá) de açúcar
2 colheres (sopa) de trigo

Modo de preparo:

Misture o coco branco ou queimado com a nata, o açúcar e o trigo, mexa e coloque em cima da massa da cuca. Asse em forno médio (180°C) preaquecido por cerca de 45 minutos.

Ingredientes para a cobertura de chocolate:

6 colheres (sopa) de chocolate em pó meio amargo
2 colheres (sopa) de açúcar
1 xícara (chá) de nata

Modo de preparo:

Misture o chocolate, o açúcar e a nata; e cubra a massa da cuca com essa mistura. Asse em forno médio (180°C) preaquecido por cerca de 45 minutos.

Rendimento: 1 fôrma retangular média



43. Frigideira de arroz

Andra Belegante

Ingredientes:

2 colheres (sopa) de manteiga
2 xícaras (chá) de repolho
3 xícaras de chá de arroz branco cozido
1 xícara de chá de molho de tomate
200g de queijo mussarela
3 ovos
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
Sal e cheiro verde a gosto

Modo de preparo:

Pique o repolho, rale o queijo mussarela e reserve. Em uma frigideira funda, ponha a manteiga e leve ao fogo. Quando estiver derretida, disponha uma camada de repolho, metade do arroz, metade do molho e metade da mussarela. Continue a intercalar as camadas, cubra com os ovos batidos e o cheiro verde, polvilhe com o parmesão, tampe a frigideira, cozinhe em fogo baixo por 5 minutos.

Rendimento: 5 porções



44. Nhoque de arroz italiano

Diva Hornburg

Ingredientes:

- 1 batata-doce pequena
- 1 batatinha média
- 1 xícara (chá) de arroz cozido
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de trigo
- Sal a gosto
- Água, se necessário
- 1 colher (sopa) de fermento químico

Modo de preparo:

Cozinhe as batatas em água até que estejam macias. Descasque e passe pelo espremedor ainda quentes; reserve. Bata no liquidificador o arroz com o leite até ficar uma mistura homogênea; despeje essa mistura em uma bacia e acrescente a batata-doce e a batatinha amassadas, o amido de milho, os ovos, o sal, o fermento e o trigo. Se necessário, acrescente água. Amasse até formar uma massa lisa e enrole a massa aos poucos. Corte em cubinhos. Coloque para cozinhar em água fervente. Assim que os cubos subirem, já estarão cozidos, pode retirar e reservar.

Ingredientes para o recheio:

200g de queijo ralado

150g de nata

150g de bacon

Modo de preparo do recheio:

Frite a nata até ficar marrom e reserve. Frite o bacon e reserve. Para a montagem do prato, coloque em uma assadeira:

1ª camada: nata, bacon, queijo e nhoque

2ª camada: nata, bacon, queijo e nhoque

3ª camada: nata, bacon, queijo e nhoque

4ª camada: queijo

Leve ao forno para gratinar.

Rendimento: 10 porções



45. Pastelão de arroz

Vitória Guszaki

Ingredientes da massa:

2 ovos	200ml de óleo
200ml de leite	1 colher (chá) de sal
2 colheres (chá) de açúcar	1½ xícara (chá) de trigo
1 colher (chá) de fermento químico	

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador (menos o fermento), até formar um creme homogêneo. Coloque esse creme em um recipiente e vá misturando aos poucos o fermento.

Ingredientes do recheio:

2 xícaras (chá) de arroz branco cozido	300g de linguiça
200g de queijo mussarela	1 cebola média
1 xícara (chá) de brócolis	1 pimentão
1 lata de ervilha	1 lata de milho
2 tabletes de caldo de galinha	Tempero verde a gosto

Modo de preparo do recheio:

Corte a linguiça, o pimentão, a cebola e o brócolis em pequenos pedaços e reserve. Frite a linguiça e acrescente a cebola, o pimentão e o brócolis e deixe cozinhar até ficar macios. Junte o arroz, o milho, a ervilha, o queijo e o tempero verde picado, misturando-os. Coloque em uma fôrma média: uma camada de massa e outra de recheio; por último cubra com o restante da massa

Rendimento: 1 fôrma retangular média



46. Arroz da mama

Andra Belegante

Ingredientes:

4 xícaras (chá) de arroz cozido

1 cebola média

1 lata de milho verde

1 peito de frango

1 tomate

3 xícaras (chá) de queijo mussarela

Sal e pimenta a gosto

1 xícara (chá) de bacon

1 dente de alho

1 lata de ervilha

1 xícara (chá) de brócolis

1 cubo de caldo de legumes

1 xícara (chá) de água quente

Modo de preparo:

Cozinhe o peito de frango com água e sal. Após cozido, deixe esfriar e desfie. Corte o bacon em pequenos cubos, cozinhe o brócolis e pique. Frite o bacon até dourar, retire da panela e reserve. Na gordura do bacon frite a cebola e o alho picados, acrescente milho, brócolis, ervilha, o frango desfiado, o tomate, o sal a pimenta, o caldo de legumes dissolvido em água quente, refogue e misture o bacon frito. Transfira para uma fôrma, intercalando em camadas a mistura e queijo mussarela. Leve ao forno preaquecido a (180°C) para derreter o queijo.

Rendimento: 6 porções



47. Arroz com carne e purê

Andra Belegante

Ingredientes:

1 colher (sopa) de óleo

1 cebola média

1 pimentão pequeno

500g de batata

1 colher (sopa) de margarina

Cheiro verde, sal e pimenta a gosto

700g de carne moída

2 dentes de alho

5 xícaras (chá) de arroz branco cozido

½ xícara (chá) de leite quente

100g de queijo mussarela ralado

Modo de preparo:

Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a carne moída. Adicione a cebola, o alho e o pimentão picados e refogue por alguns minutos. Retire do fogo e tempere com sal, pimenta e cheiro verde. Para fazer o purê, cozinhe as batatas até ficarem macias, escorra a água e passe as batatas ainda quentes pelo espremedor. Adicione o leite, a margarina, sal e misture bem.

Montagem do prato:

Unte um refratário médio. Espalhe o arroz cozido, cubra com a carne moída. Depois finalize com uma camada de purê de batatas. Polvilhe com mussarela ralada. Asse em forno médio (180°C).

Rendimento: 1 fôrma retangular média



48. Arroz integral com sardinha

Jaiciane Hornburg Valcanaia

Ingredientes para o arroz integral:

2 xícaras (chá) de arroz integral	4 ½ xícaras (chá) de água
2 cebolas	Cebola verde, salsinha, alho e pimenta a gosto
2 tomates	1 lata de milho verde
3 ovos	3 colheres (sopa) de farinha de arroz ou trigo
3 colheres (sopa) de azeite	1 tablete caldo de galinha
2 latas de sardinha	1 pacote de batata palha

Modo de preparo do arroz integral:

Para cozinhar o arroz integral, a primeira dica é colocar o arroz de molho na noite anterior, sendo 2 xícaras de água para cada xícara do grão. Isso vai deixá-lo mais macio e seu cozimento ficará mais rápido. Escorra a água do arroz que ficou de molho. Refogue os temperos: cebola e o alho picadinhos. Acrescente o arroz e já adicione o sal. Em seguida é hora de adicionar a água. Para 2 xícaras de arroz, a medida é de 4 xícaras e meia de água. Deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos em fogo médio ou até amolecer ao ponto que você gostar. Se necessário adicione mais água.

Modo de preparo:

Pique a cebola, o alho, os tomates e reserve. Misture todos os ingredientes com o arroz cozido e reserve. Unte uma travessa média com óleo. Adicione a massa do arroz e regue com azeite. Asse em temperatura média de 200°C por aproximadamente 30 minutos. Coloque batata palha e ervilha para decorar e sirva em seguida.

Rendimento: 8 porções



49. Arroz de forno com carne moída e legumes

Diva Hornburg

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido com caldo de galinha e tempero a gosto
- 1 lata de milho verde
- 1 lata de ervilha
- 220g gramas de molho de tomate pronto
- 2 cenouras
- 300g de vagens
- 2 tomates
- 2 cebolas
- Sal, pimenta e tempero verde a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe as cenouras e as vagens, pique as cebolas, os tomates e retire as sementes. Misture ao arroz cozido, os tomates, as cenouras, as cebolas, o milho, a ervilha, as vagens, o sal, a pimenta, o molho de tomate pronto e o tempero verde e reserve.

Ingredientes para o molho de carne moída:

300g carne moída
2 colheres (sopa) de óleo
2 cebolas
2 tomates
Salsinha e cebolinha a gosto
3 colheres (sopa) de extrato de tomate
1 lata de milho verde
1 lata de ervilha
Alho, sal e pimenta a gosto
1 caldo de galinha
1 vidro de palmito picado

Modo de preparo:

Fritar a carne e misturar os demais ingredientes, deixando os legumes por último (palmito, milho e ervilha). Reserve.

Ingredientes para o molho branco:

600ml de Leite
2 colheres (sopa) de amido de milho
2 colheres (sopa) de maionese
1 caldo de galinha
1 lata de milho verde
200ml de creme de leite

Modo de preparo:

Coloque para cozinhar todos os ingredientes. Iniciando a fervura, desligue e reserve.

Montagem do prato:

Em um refratário, intercale em camadas: molho branco, molho de carne moída, arroz; molho branco, queijo, molho de carne moída, arroz; molho branco e, por último, queijo. Asse em forno com temperatura de aproximadamente 200°C. Sirva quente.

Rendimento:10 porções

Dica: Regue com 200ml de creme de leite para não ressecar o queijo enquanto assa. Se quiser, pode salpicar batata palha por cima após assado.



50. Sobremesa de arroz

Salete Anastácia Besen

Ingredientes:

- 4 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1 lata de leite condensado
- 1 litro de leite
- 100g de coco
- Canela em pó a gosto
- Raspas de 1 limão
- 8 colheres (sopa) de açúcar

Modo de preparo:

Cozinhe o arroz até ficar macio. Em uma panela derreta o açúcar até caramelizar. Junte o leite, o arroz e o leite condensado. Vá mexendo até engrossar. Acrescente o coco, raspas do limão e canela a gosto.

Rendimento: 6 porções

Dica: Pode ser servido quente ou gelado. Ao servir, decore as taças com coco ralado e canela.



51. Feijão com arroz

Adelaide Volz Leitke

Ingredientes:

500g de feijão preto

1 linguiça

1 chuchu

1 cebola

1 folha de louro

Sal a gosto

500g de costelinha de porco

1½ xícara (chá) de arroz

1 batata

5 folhas de alfavaca

2 dentes de alho

Modo de preparo:

Deixe o feijão de molho durante a noite. Despeje na panela de pressão com 2½ litros de água, acrescente a costelinha e a linguiça cortada em rodelas, cozinhe por aproximadamente 25 minutos. Acrescente o chuchu, a batatinha e a cebola cortados em cubinhos. Adicione também alfavaca, folha de louro e alho.

Rendimento: 8 porções



52. Manjar de arroz com coco e morango

Diva Hornburg

Ingredientes:

1 lata de leite condensado
1 lata de creme de leite
1 caixa de maria-mole de coco
200ml de leite de coco
5 colheres (sopa) de água morna

2 latas de leite (medida da lata de leite condensado)
2 xícaras de arroz cozido
250ml de água morna
1 envelope de gelatina incolor dissolvida em água morna

Modo de preparo:

Dissolva a gelatina incolor em 5 colheres de água morna. Dissolva a maria-mole em 250ml de água morna. Bata todos os ingredientes no liquidificador, acrescente a gelatina e a maria-mole dissolvidas. Coloque a fôrma de banho-maria no freezer para resfriar e, assim que estiver gelada, despeje o conteúdo do liquidificador. Coloque na geladeira para endurecer.

Ingredientes para a cobertura:

500g de morango
½ xícara (chá) de água

6 colheres (sopa) de açúcar

Modo de preparo da cobertura:

Cozinhe o morango com o açúcar e a água até formar uma calda cremosa; leve à geladeira para gelar. Desenforme o manjar e regue com a calda de morangos.

Rendimento: 6 porções



53. Pastel de arroz com carne moída

Jéssica Koch Hornburg

Ingredientes:

1 xícara (chá) de arroz	1 pacote de massa de pastel
500g de carne moída	Sal a gosto
1 tomate	1 cebola média
1 lata de milho verde	1 vidro de palmito picadinho
Orégano a gosto	1 caldo de carne
3 dentes de alho	Tempero verde a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe o arroz e reserve. Pique a cebola, o alho, o tomate e retire as sementes. Refogue a carne moída, em seguida acrescente alho, cebola, tomate, tempero verde, caldo de carne e sal a gosto. Depois de pronto, coloque os demais ingredientes: milho, palmito, salsinha, orégano e o arroz cozido. Misture tudo e reserve.

Montagem:

Coloque 1 colher de recheio em cada pastel. Para fechar aperte as bordas com o garfo. Depois é só fritar.

Rendimento: 20 unidades



54. Pastel de arroz com peito de frango

Jéssica Koch Hornburg

Ingredientes:

1 xícara (chá) de arroz	1 pacote com massa de pastel
1 peito de frango cozido e desfiado	Sal a gosto
1 tomate	1 cebola média
1 lata de milho verde	1 vidro de palmito picadinho
Orégano a gosto	1 caldo de galinha
3 dentes de alho picados	Tempero verde, sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe uma xícara de arroz e reserve. Cozinhe o peito de frango com alho, cebola e sal. Após cozido, deixe esfriar e desfie. Refogue o alho, a cebola, o tomate (sem semente), o caldo de galinha, e acrescente o peito de frango desfiado. Junte o milho, o palmito, o orégano, o arroz, o sal e o tempero verde. Mexa bem e desligue o fogo.

Montagem:

Coloque 1 colher de recheio em cada pastel. Para fechar, aperte as bordas com o garfo. Depois é só fritar.

Rendimento: 20 unidades



55. Pudim banho-maria com arroz

Jaiciane Hornburg Valcanaia

Ingredientes:

1 lata de leite condensado
2 latas de creme de leite
4 ovos
1 xícara (chá) de arroz
½ xícara (chá) de água
3 colheres (sopa) de açúcar

Modo de preparo:

Caramelize o açúcar e coloque em fôrma. Bata no liquidificador o arroz com a água, o leite condensado, o creme de leite, os ovos. Despeje o creme na fôrma caramelizada. Leve para assar em banho maria, em forno médio por 45 minutos.

Rendimento: 6 porções



56. Salada de arroz (arroz integral)

Salete Anastácia Besen

Ingredientes:

4 xícaras (chá) de arroz cozido
1 maço de rúcula
5 tomates
1 colher (sopa) de molho de soja
Sal a gosto

1 maço de agrião
1 unidade de alface
1 xícara (chá) de manga
1 colher (sopa) de azeite de ervas finas ou azeite de orégano

Modo de preparo:

Pique o agrião, a rúcula, a alface em fatias; em cubos, pique os tomates (retirando as sementes) e a manga e reserve. Em uma travessa misture o arroz cozido, o agrião, a rúcula, a alface, os tomates, a manga, o molho de soja, o azeite e o sal. Decore e sirva.

Rendimento: 4 porções

Dica: A manga pode ser substituída por outra fruta de sua preferência: kiwi, morango.

57. Bolo pudim de chocolate com arroz

Diva Hornburg

Ingredientes para a massa do bolo:

3 ovos
1 xícara (chá) de açúcar
150g de manteiga ou margarina
1½ xícara (chá) de trigo
½ xícara (chá) de leite
½ xícara (chá) de chocolate em pó
1 colher (sopa) de fermento químico

Modo de preparo da massa do bolo:

Em um recipiente, bata o açúcar com a manteiga até ficar cremoso. Coloque os ovos, um a um. Junte o leite, alternando com o trigo e o chocolate e o fermento. Misture delicadamente e coloque na fôrma caramelizada.

Ingredientes para o pudim:

1 lata de leite condensado
2 medidas de leite (usar a lata do leite condensado como medida)
3 ovos
1 lata de creme de leite
2 medidas de arroz cozido sem sal (usar a lata como medida)

Modo de preparo do pudim:

Leve ao liquidificador o arroz cozido, o leite condensado, o leite, os ovos e o creme de leite; bata até ficar uma mistura homogênea. Com uma concha, coloque na fôrma sobre a massa do bolo, com cuidado para não fazer furos. Preaqueça o forno a 180°C por 5 minutos. Após o preaquecimento, coloque a fôrma no forno em banho maria por 50 minutos ou até o bolo ficar firme. Depois de frio, leve à geladeira por 2 horas. Desenforme e sirva.

Ingredientes para caramelizar:

2 xícaras de açúcar
1 xícara de água

Modo de preparo para caramelizar:

Coloque em uma panela o açúcar e a água, mexa bem e leve ao fogo. Não mexa mais (se ficar mexendo poderá açucarar e empelotar). Deixe a mistura de água e açúcar ferver. Assim que ficar com uma cor clara de caramelo, pode desligar e tirar do fogo. Com cuidado despeje a calda na fôrma e espalhe rapidamente.

Rendimento: 8 porções

58. Arroz à bolonhesa

Marileia Oechsler Pacher

Ingredientes:

3 xícaras (chá) de arroz cozido

½ quilo de carne moída

3 colheres (sopa) de azeite

1 cebola

3 tomates

200g de queijo em fatias

1 lata de creme de leite

Sal e alecrim a gosto

Modo de preparo:

Frite a carne, acrescente a cebola ralada até dourar, acrescente o alecrim e 1 tomate picado.

Aos poucos adicione uma xícara de água. Misture o arroz com a carne, monte em uma travessa ou fôrma, intercalando: uma camada de molho; uma de arroz com carne; e uma de queijo. Cubra com o creme de leite e as fatias de tomate. Asse em forno preaquecido por 20 minutos ou até derreter o queijo. Sirva em seguida.

Rendimento: 4 porções

59. Arroz a cavalo

Marileia Oechsler Pacher

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de arroz
1 pitada de curry
4 ovos fritos
Salsa e sal a gosto
50g de queijo em cubos
1 colher (sopa) de azeite
50g de gergelim

Modo de preparo:

Cozinhe o arroz com o curry. Misture o arroz cozido com o queijo, a salsa e o sal, e coloque em forminhas ou potes de sobremesa untados com azeite e polvilhados com gergelim, apertando para que fiquem prensados e firmes. Desenforme no prato de servir. Decore com os ovos fritos ou cozidos, polvilhe orégano e azeite de oliva e sirva.

Rendimento: 2 porções

60. Arroz de micro-ondas

Ivone Kreiss

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de arroz cozido

1 lata de milho

1 lata de ervilha

200g de batata palha

100g de presunto picadinho

50g de queijo ralado parmesão

Tempero verde a gosto

Modo de Preparo:

Num refratário para micro-ondas, misture ao arroz com a ervilha, o milho e o presunto, cubra com queijo ralado e batata palha. Leve ao micro-ondas por 4 minutos. Sirva quente. Salpique tempero verde depois de pronto.

Rendimento: 2 porções

61. Arroz à parmegiana

Marileia Oechsler Pacher

Ingredientes:

4 xícaras (chá) de arroz cozido
1 lata (chá) de ervilha com milho
200g de queijo ralado
2 tomates
1 cebola picada
1 dente de alho
2 colheres (sopa) de azeite
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Refogue a cebola e o alho até dourar e acrescente os tomates picados e sem semente. Em um refratário coloque arroz, ervilha, milho e metade do molho. Tempere com sal e pimenta. Cubra com o restante do molho e o queijo. Leve ao forno preaquecido para derreter o queijo. Sirva em seguida.

Rendimento: 4 porções



62. Arroz ao creme de atum

Enize Kupas

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz
- 2 cubos de caldo de carne
- 1 cebola ralada
- 2 colheres (sopa) de farinha de arroz ou de trigo
- 1 cubo de caldo de galinha
- 1 xícara (chá) de água fervente
- 1 lata de atum
- 1 creme de leite (200g)
- Salsa e cebolinha picadas

Modo de Preparo:

Cozinhe o arroz com o caldo de carne dissolvido em água fervente. Doure a cebola e a farinha com um pouco de azeite. Junte os demais ingredientes. Coloque o arroz em travessa e acrescente o creme sobre o arroz. Decore com a salsa, asse por 10 minutos em forno médio e sirva quente.

Rendimento: 5 porções

63. Arroz ao molho cremoso

Eliane Junkes Wilbert

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de arroz
200g de bacon cotado em cubos pequenos
200g de lombo suíno defumado e cortado em cubos pequenos
200g de requeijão cremoso
200g de creme de leite
1 xícara (chá) de leite
1 cebola picada
1 pimentão picado
1 tomate sem pele e sem semente picado
1 colher (sopa) de amido de milho
Orégano, noz moscada e sal a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe o arroz com um pouco de sal, reserve. Em uma panela, frite o bacon e o lombo sem adicionar gordura, reserve a metade em um recipiente. Na panela que foram fritos o lombo e o bacon, junte a cebola, o pimentão e o tomate, deixe fritar um pouco, acrescente o leite, creme de leite, requeijão, orégano, a noz moscada e o amido de milho dissolvido. Deixe ferver mexendo sempre. Misture o arroz ao molho, transfira para uma travessa. Decore com o bacon e o lombo frito que estava reservado.

Rendimento: 1 travessa



64. Arroz com bacon

Maria Hildegard Pauli Besen

Ingredientes:

200g de bacon cortados em cubos

1½ xícara (chá) de brócolis picado

4 xícaras (chá) de arroz branco cozido

½ xícara (chá) de mussarela em cubos

1 xícara (chá) de mussarela ralada para polvilhar

Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

Frite o bacon na própria gordura, retire e escorra no papel. Refogue o brócolis na mesma panela até amaciar, tempere com sal e pimenta. Retire do fogo e misture com o arroz, a mussarela e metade do bacon. Despeje em um refratário médio e polvilhe com o queijo ralado. Leve ao forno preaquecido em 200 graus por aproximadamente 15 minutos ou até derreter o queijo. Espalhe o bacon restante e/ou a batata palha e sirva quente.

Rendimento: 6 porções



65. Arroz com creme de cebola

Aldete H. Fauth

Ingredientes:

3 xícaras (chá) de arroz cozido
1 sachê de creme de cebola
200g de queijo
300g de carne moída ou presunto
500ml de leite

Modo de preparo:

Em uma panela junte o leite e o creme de cebola mexendo até engrossar e reserve. Num refratário coloque camadas de: creme, arroz, molho de carne, queijo, arroz, creme e, por último, queijo. Leve ao forno por 20 minutos ou até dourar. Cubra com batata palha e sirva.

Rendimento: 4 porções



66. Arroz com frango e pupunha

Nilva Morsch Luchini

Ingredientes:

- 1 peito de frango
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de arroz cru
- 1 cubo de caldo de galinha
- ½ xícara (chá) de molho de tomate pronto
- ½ lata de milho verde
- 3 xícaras (chá) de palmito pupunha pré-cozido com a água
- Tempero de arroz e salsinha a gosto

Modo de Preparo:

Corte o peito de frango em cubinhos e doure na manteiga. Junte o arroz e os demais ingredientes até cozinhar. Polvilhe com os temperos e sirva em seguida.

Rendimento: 4 porções



67. Arroz com uva passa

Rosimeri Giovannella

Ingredientes:

6 xícaras (chá) de arroz cozido
1 xícara (chá) de linguiça
1 xícara (chá) de linguiça calabresa
1 xícara (chá) de bacon
2 xícaras (chá) de uva passa
1 cebola
1 lata de milho e ervilha
1 pimentão
Cebola verde e salsinha a gosto

Modo de Preparo:

Frite o bacon, a linguiça e a calabresa, depois coloque cebola, tomate, milho, ervilha, cebola verde, salsinha e, por último, a uva passa. Salgue a gosto. Misture os ingredientes com o arroz e sirva.

Rendimento: 1 travessa média

68. Arroz em camadas

Enize Kupas

Ingredientes:

1 colher (sopa) de azeite
2 dentes de alho
1 cebola picada
1 lata de milho verde
500g de carne moída
2 xícaras (chá) de arroz cozido
200g de queijo fatiado
1 linguiça calabresa em rodelas
1 cubo de caldo de legumes

Modo de preparo:

Em uma panela frite o alho, a cebola e a carne moída, e adicione o milho. Em um refratário coloque camadas de arroz, calabresa, carne moída e queijo. Regue com o caldo de legumes dissolvido em água fervente. Decore com a salsa, asse por 10 minutos em forno médio e sirva quente.

Rendimento: 5 porções

69. Arroz na panela de pressão

Maria Alair Martins

Ingredientes:

1 xícara (chá) de lombo (ou outra carne)
1 xícara (chá) de bacon picado
1 unidade de calabresa
1 cebola picada
1 tomate
2 dentes de alho
Tempero verde e sal a gosto
1 xícara (chá) de milho
2 xícaras (chá) de arroz
4 xícaras (chá) de água

Modo de preparo:

Doure os ingredientes; misture o arroz e a água; tampe e leve ao fogo. Assim que ferver, deixe 5 minutos em pressão. Desligue o fogo e deixe por mais 5 minutos sem abrir a panela.

Rendimento: 4 porções

70. Arroz sabor da amizade

Eliane Junkes Wilbert

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de arroz cozido
1 cebola picada
1 dente de alho picado
1 tomate picado sem pele
½ xícara (chá) de pimentão picado
3 colheres (sopa) de manteiga
3 colheres (sopa) de óleo de soja
½ xícara (chá) de farinha de trigo
1 caldo para arroz
500ml de leite
Orégano e sal a gosto
1 xícara (chá) de queijo ralado

Modo de preparo:

Frite cebola, alho, caldo, tomate e pimentão em manteiga, óleo e sal. Adicione o trigo e deixe dourar um pouco. Junte o leite, mexendo sempre até ferver e junte o arroz cozido.

Recheio:

300g de palmito picado
200g de milho verde
2 xícaras (chá) de vagem cozida e picada
2 xícaras de couve-flor cozida e picada

Modo de preparo do recheio:

Misture os ingredientes e reserve

Montagem do prato:

Em um prato refratário médio coloque uma camada de arroz com molho; em seguida o recheio; o arroz novamente; e por fim salpique queijo. Leve ao forno para gratinar e sirva.

Rendimento: 6 porções

Dica: após retirar do forno cubra com *chips* de banana picada ou batata palha.

71. Arroz saboroso

Marina Bridaroli Obenaus

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de arroz branco
4 xícaras (chá) de água fervente
3 dentes de alho picados
½ pimentão vermelho
½ pimentão verde
½ pimentão amarelo
2 colheres (sopa) de manteiga
1 tablete de caldo de legumes

Modo de preparo:

Lave os pimentões, limpe, corte em cubinhos bem pequenos e refogue. Reserve. Doure o alho na manteiga, junte o arroz e refogue. Acrescente o caldo de legumes dissolvido na água fervente. Cozinhe em fogo médio com a panela parcialmente tampada. Depois de pronto, desligue o fogo e junte imediatamente os pimentões que foram refogados. Seu arroz está pronto para ser servido.

Rendimento: 8 porções



72. Bolinho de arroz com batata e queijo

Vera L. Jaroczinski Gustzaki

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 2 batatas grandes
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- Sal, salsa e pimenta a gosto
- 150g de queijo mussarela cortado em cubos

Modo de preparo:

Misture o arroz, a batata cozida e amassada, o queijo ralado, sal, pimenta, salsa e fermento. Separe pequenas porções e recheie com o queijo. Modele as bolinhas com a colher. Frite em óleo quente e sirva.

Rendimento: 20 unidades



73. Cupcake de arroz com cobertura de banana

Eliane Junkes Wilbert

Ingredientes para a massa:

- 2 xícaras (chá) de farinha de arroz
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de chocolate em pó
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de água fervente
- 2 ovos

Modo de preparo da massa:

Misture os ingredientes secos. Junte o óleo, a água fervente e, por último, os ovos. Coloque a massa nas fôrmas de *cupcake* (ou nas forminhas de empada), despeje a massa até um pouquinho mais da metade da forminha e leve para assar em forno preaquecido a 180 graus.

Ingredientes para o recheio:

400g de *mousse* de banana

200g de nata

Modo de preparo do recheio:

Misture *mousse* de banana com nata e coloque uma colherada por cima da massa fria.

Ingredientes da cobertura:

6 claras

12 colheres de açúcar

Modo de preparo da cobertura:

Bata as claras até ficarem bem firmes; acrescente aos poucos o açúcar e bata até ficar bem firme, em ponto de merengue.

Ingredientes para a calda:

1 xícara (chá) de açúcar

½ xícara (chá) de água

6 bananas

Modo de preparo da calda de banana:

Derreta o açúcar (não mexa com colher, só com a própria panela). Acrescente ½ xícara de água. Quando estiver quase em ponto de calda, coloque as bananas picadas em rodela, deixe cozinhar um pouco e, quando estiver em ponto de calda, desligue. Decore os *cupcakes* com a calda, o merengue e uma rodela de banana.

Rendimento: 10 unidades



74. Cuscuz de arroz

Eliane Junkes Wilbert

Ingredientes para massa:

- 3 xícaras (chá) de arroz branco cozido
- 2 xícaras (chá) de legumes (cenoura, milho e ervilha)
- 1 envelope de caldo concentrado

Modo de preparo da massa:

Pique a cenoura e refogue com o milho, a ervilha e o caldo concentrado e cozinhe. Misture o arroz cozido como os legumes, deixe bem sequinho e bem cozido.

Ingredientes para o molho:

2 colheres (sopa) de margarina
4 colheres (sopa) de azeite
1 cebola picada
3 dentes de alho
2 tomates picados
250ml de leite
Farinha de trigo até formar um mingau duro
Sal, tempero verde e orégano a gosto

Modo de preparo do molho:

Frite os temperos na margarina e no óleo, junte o trigo, o leite e mexa até formar uma polenta. Junte o arroz com legumes ao molho branco grosso e misture bem.

Ingredientes para decorar o cuscuz:

2 ovos cozidos
1 tomate em rodela
1 pimentão
1 pé de alface
1 cenoura
1 xícara de palmito picado

Montagem da fôrma:

Forre uma fôrma de pudim grande com papel alumínio, decore ao redor de toda fôrma, inclusive embaixo (lembre-se que a fôrma será virada na hora de servir). Vá colocando a mistura na fôrma, apertando bem com uma colher para ficar firme e não desmanchar ao virar. Use a criatividade após virar, e deixe seu cuscuz de arroz maravilhoso.

Rendimento: 1 travessa



75. Farofão de arroz

Diva Hornburg

Ingredientes:

- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- ½ xícara (chá) de óleo
- 2 tomates picados
- 2 xícaras (chá) de folhas e talos picados, de sua preferência
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca
- 1 xícara (chá) de bacon picado

Modo de preparo:

Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo, adicione o tomate e cozinhe até desmanchar. Acrescente as folhas, os talos, tempere com sal, pimenta e refogue. Por último, adicione o arroz e a farinha de mandioca. Misture bem. Retire do fogo e sirva quente.

Rendimento: 1 travessa



76. Frango recheado com arroz

Aldete H. Fauth

Ingredientes para temperar o frango:

- 1 frango inteiro
- 2 dentes de alho
- 2 cebolas
- Pimenta do reino e sal a gosto

Modo de preparo para temperar o frango:

Tempere o frango com a cebola e o alho picados, o sal e pimenta. Deixe marinar de um dia para outro na geladeira, em um recipiente fechado.

Recheio:

3 xícaras (chá) de arroz cozido

2 colheres (sopa) de óleo

2 tomates picados

2 dentes de alho

1 cebola picada

1 lata de milho verde

1 lata de ervilha

2 cenouras

1 pé de alface

Salsinha, cebolinha, orégano, gergelim e sal a gosto

Modo de preparo do recheio:

Descasque as cenouras, pique em rodela e cozinhe. Doure a cebola e o alho com o azeite, em seguida adicione o milho, a ervilha, a cenoura, os temperos e, por último, o tomate e o arroz cozido.

Recheie o frango e asse em forno preaquecido por, no mínimo, 2 horas. Decore formando uma cama com alface, rodela de tomate e cenoura. Polvilhe orégano e gergelim.

Rendimento: 6 a 8 porções



77. Pão de ló de arroz sem glúten

Sueli Maiochi

Ingredientes:

4 ovos

1 xícara (chá) de farinha de arroz (arroz batido no liquidificador peneirado)

1 colher (sopa) de fermento químico

6 colheres (sopa) de açúcar

Suco de 4 laranjas

Modo de preparo:

Bata os ovos em neve, junte o açúcar e continue batendo até ficar firme. Misture aos poucos a farinha de arroz e o fermento, mexendo levemente.

Coloque em fôrma com furo no meio untada com azeite e farinha de arroz. Asse em forno preaquecido em torno de 35 minutos em temperatura aproximada de 180°C. Desenforme e umedeça com suco de sua preferência.

Rendimento: 4 porções

78. Pão de queijo com arroz

Diva Hornburg

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de arroz cozido

150g de queijo parmesão

300g de queijo ralado

4 ovos

240ml de água

240ml de leite

240ml de azeite

1kg de polvilho doce

Modo de preparo:

Bata o arroz cozido no liquidificador e reserve. Amorne o leite com água e o azeite. Coloque o polvilho e o arroz em uma bacia e escale com os ingredientes misturados (água, azeite e leite). Mexa a massa com a mão, depois coloque os ovos um a um até dar o ponto. Coloque queijo e amasse. Se a massa ficar mole, é só ir acrescentando polvilho até dar o ponto. Depois disso, enrole em formato de bolinhas e asse por aproximadamente 15 minutos.

Rendimento: 65 unidades

79. Pimentão recheado com arroz

Evena koehler

Ingredientes:

4 pimentões verde

3 xícaras (chá) de arroz cozido

Tempero verde e sal a gosto

4 fatias de queijo mussarela

4 fatias de presunto cozido

1 colher (chá) de orégano

2 colheres (sopa) de extrato de tomate

Modo de preparo:

Lave bem os pimentões, corte uma tampa, tire as sementes e reserve. Pique o queijo e o presunto. Misture com arroz cozido, o tempero verde picado, o orégano e o sal. Recheie os pimentões com a mistura. Faça um molho com o extrato de tomate, água e sal, coloque numa panela. Arrume deitados os pimentões já recheados. Cozinhe por uns 4 minutos de cada lado. Decore e sirva quente.

Rendimento: 4 porções



80. Rocambole de arroz cozido

Aldete H. Fauth

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de arroz cozido
- 2 xícaras (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de óleo ou azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de fermento químico

Ingredientes para o recheio:

- 200g de mortadela, frango ou presunto
- 1 copo de requeijão

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e despeje em assadeira untada com margarina, farinha de trigo e papel manteiga. Leve ao forno preaquecido por 20 minutos ou até dourar. Retire do forno, espalhe o requeijão e a mortadela picada (frango ou presunto), enrole e sirva.

Rendimento: 4 porções

81. *Waffer* de arroz

Tânia Stolf

Ingredientes:

3 ovos

½ xícara (chá) de leite

1 xícara (chá) de farinha de trigo

1 xícara (chá) de arroz cozido

1 colher (sopa) de fermento químico

1 colher (sopa) de açúcar

1 colher (chá) de sal

1 colher (chá) açúcar baunilha

½ xícara (chá) de azeite ou óleo

Raspas de cascas de 1 limão

Modo de preparo:

Misture os ingredientes no liquidificador, menos o arroz cozido. Despeje a massa em um recipiente e acrescente o arroz cozido, misture bem. Com o auxílio de uma concha, molde os *waffers* na fôrma de *waffer* e asse. Após assados, polvilhe com queijo, açúcar e canela.

Rendimento: 10 unidades



82. Sopa doce de arroz

Luisa Stockhausen

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de arroz branco
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de soro de manteiga
- Canela e sal a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe o arroz com a água e o sal. Coloque o açúcar, a canela e o soro, e ferva por 5 minutos. Sirva quente ou fria.

Rendimento: 8 porções

83. Coroa de arroz de micro-ondas

Rita Berri

Ingredientes:

3 ovos

¾ de xícara (chá) de leite

1 xícara (chá) de farinha de trigo

2 xícaras (chá) de arroz cozido

2 colheres (sopa) de manteiga

1 lata de ervilha

50g de queijo parmesão ralado

1 colher (sopa) de salsa picada

Modo de preparo:

Bata ligeiramente os ovos, misture o leite e a farinha de trigo e acrescente, sem bater, o restante dos ingredientes. Unte uma fôrma de anel refratária com manteiga e polvilhe com farinha de rosca. Coloque a mistura na fôrma, leve ao micro-ondas por 8 a 10 minutos na potência alta. Deixe no tempo de espera por 10 minutos e desenforme. Sirva quente.

Rendimento: 1 fôrma média



84. Fricassê com arroz

Marileia Oechsler Pacher

Ingredientes:

500g de peito de frango	200g de requeijão
200g de queijo fatiado	1 cebola ralada
1 dente de alho	2 tomates picados
200g de creme de leite	100g de bacon
1 lata de milho verde	1 colher (sopa) de azeite de oliva
3 xícaras (chá) de arroz cozido	Batata palha
Sal a gosto	

Modo de preparo:

Corte o peito de frango em cubos. Frite o frango e o bacon com o azeite até dourar, junte a cebola, o alho e sal. Acrescente o tomate e o milho, mexendo até ficar sem líquido. Junte o creme de leite e reserve. Monte: uma camada com a metade do requeijão; o frango; o arroz; o restante do requeijão; e o queijo. Leve ao forno para gratinar. Cubra com a batata palha e sirva.

Rendimento: 4 porções



85. Carreteiro de calabresa

Norita Borghesan

Ingredientes

3 colheres (sopa) de azeite
2 dentes de alho amassados
2 cebolas médias picadas
2 linguiças calabresas picadas
200g de carne de gado (quarto ou paleta)
2 xícaras (chá) de arroz
4 xícaras (chá) de água fervente
1 lata de ervilha
Sal e cebolinha a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela, em fogo médio, coloque o azeite, o alho, a cebola e a carne. Cozinhe até ficar macia, espere esfriar e desfie. Na panela que foi cozida a carne coloque a calabresa, a carne desfiada, o arroz, a água, o sal e deixe cozinhar em fogo baixo até secar a água e o arroz ficar macio. Acrescente a cebola em folhas picada e a ervilha. Mexa suavemente, coloque em uma travessa e sirva quente.

Rendimento: 8 porções

Dica: Pode-se acrescentar uma colher de colorau ao prato durante o cozimento.



86. Bolo de chocolate sem glúten

Rosália K. Wenk

Ingredientes para a massa:

4 ovos	1 xícara (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de margarina	2 xícaras (chá) de chocolate em pó
1 xícara (chá) de leite	3 xícaras (chá) de farinha de arroz
1 colher (sopa) de fermento químico	1 colher (chá) de açúcar de baunilha

Modo de preparo:

Para fazer a farinha de arroz, bata o arroz no liquidificador e peneire. Misture as gemas com o açúcar, a margarina e chocolate em pó. Aos poucos, misture o leite e a farinha de arroz. Por último, as claras batidas em neve, o fermento e o açúcar de baunilha. Unte uma fôrma com margarina e farinha de arroz. Asse em forno médio por aproximadamente 40 minutos.

Ingredientes para a cobertura:

1 xícara (chá) de creme de leite
1 xícara (chá) de leite condensado
1 xícara (chá) de chocolate em pó

Modo de preparo da cobertura:

Ferva todos os ingredientes por 10 minutos e cubra o bolo ainda quente. Bom apetite.

Rendimento: 8 pedaços



87. Arroz de forno

Maria Margarete Azevedo

Ingredientes:

1L de leite
2 colheres (sopa) de margarina
3 colheres (sopa) de farinha de trigo
200g de creme de leite
5 xícaras (chá) de arroz cozido
2 xícaras (chá) de linguiça calabresa
Tempero verde a gosto

Modo de preparo:

Bata o arroz no liquidificador e reserve. Misture todos os ingredientes e cozinhe mexendo sempre até dar ponto cremoso, como um molho branco. Monte em travessa ou fôrma, intercalando uma camada de molho e outra de arroz. Cubra com queijo e orégano. Asse por 15 minutos, decore e sirva.

Rendimento: 1 travessa

Dica: pode substituir a linguiça calabresa por carne moída ou peito de frango.



88. Bolo de arroz sem glúten

Sandra Besen

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de arroz branco
3 ovos
½ xícara (chá) de azeite
1 pitada de sal
50g de queijo ralado (opcional)

1 xícara (chá) de leite
1 xícara (chá) de açúcar
50g de coco ralado
2 colheres (sopa) de amido de milho
2 colheres (chá) de fermento químico

Modo de preparo:

Deixe o arroz de molho com água por 24 horas. Bata no liquidificador o arroz escorrido com os demais ingredientes, exceto o fermento. Misture o fermento. Unte fôrma de furo no meio. Asse em forno com temperatura de 180°C (de 35 a 40 minutos). Cubra com cobertura de sua preferência.

Rendimento: 8 pedaços



89. Bolo de milho e farinha de arroz

Tânia Stolf

Ingredientes

- 1½ xícara (chá) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 4 ovos
- 50ml de leite
- 2 xícaras (chá) de farinha de arroz (ou arroz batido no liquidificador)
- 2 xícaras (chá) de farinha de milho
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 1 colher (sopa) de erva-doce (ou outro condimento)

Modo de preparo:

Bata o açúcar com a margarina. Adicione os ovos um a um. Peneire as farinhas e o fermento e misture intercalando com o leite. Por fim, adicione a erva-doce e leve para assar uns 40 minutos em forno preaquecido em torno de 180°C. Desenforme e polvilhe com erva-doce e açúcar.

Rendimento: 8 pedaços



90. Bolo de chocolate com arroz

Rosimeri Giovannella

Ingredientes para massa:

- 2 xícaras (chá) de farinha de arroz
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de chocolate em pó
- ½ xícara (chá) de óleo ou azeite
- 1 xícara (chá) de água fervente
- 2 ovos

Modo de preparo da massa:

Misture os ingredientes secos, junte o óleo, a água fervente e, por último, os ovos, misture até obter uma massa homogênea. Coloque em fôrma untada e leve para assar em forno preaquecido em temperatura de 180°C.

Ingredientes para o recheio:

400g de nata gelada

½ xícara (chá) de leite gelado ou água bem gelada

1 colher (sopa) de açúcar

Modo de preparo do recheio:

Misture a nata gelada, o leite ou água gelados e o açúcar. Bata até dar ponto de merengue.

Ingredientes para a calda:

1 xícara de (chá) de açúcar

½ xícara de (chá) de água

8 de bananas

Calda de banana:

Corte as bananas em rodela. Coloque o açúcar na panela e deixe derreter, acrescente a água (não mexer com colher, só com a própria panela). Quando a calda estiver mais consistente, acrescente rodela de bananas e deixe-as dourar um pouquinho. Deixe esfriar, corte o bolo em losangos e decore com a calda, o merengue e uma rodela de banana.

Rendimento: 1 fôrma média

Dica: as bananas podem ser substituídas por outras frutas de sua preferência.



91. Pizza de arroz

Eliane J. Wilbert

Ingredientes para o molho:

1 colher (sopa) de margarina
1 cebola picada
2 tomates picados
3 colheres (sopa) de trigo

2 colheres (sopa) de azeite

3 dentes de alho

250ml de leite

Sal, tomilho, salsa, cebolinha e orégano a gosto

Modo de preparo do molho:

Em uma panela, coloque o óleo, a margarina, a cebola, o alho, os tomates picados (sem semente) e o sal. Refogue. Em seguida, misture o trigo e o leite, espere engrossar. Então misture o tempero verde de sua preferência.

Ingredientes para massa:

3 xícaras (chá) de arroz cozido

2 xícaras (chá) de legumes (cenoura, milho e ervilha) picados

Modo de preparo:

Use uma fôrma para pizza, untada. Coloque o arroz temperado como se fosse a massa normal da pizza, apertando bem para ficar grudadinho. Cubra com molho de sua preferência, temperos, rodela de tomate, calabresa, ovos cozidos, legumes fatiados, queijo e orégano. Leve ao forno até que o queijo derreta, como uma pizza normal.

Rendimento: 8 fatias

Dica: use sua criatividade e incremente: aproveite pedacinhos de carne, frango desfiado, bacon.



26/02/2015

92. Arroz de forno

Oraci B. Pellens

Ingredientes:

- | | |
|---|---|
| 4 xícaras (chá) de arroz cozido | 3 colheres (sopa) de milho verde |
| 3 colheres (sopa) de queijo picado | 3 colheres (sopa) de mortadela (ou presunto) picado |
| 2 colheres (sopa) de requeijão (ou margarina) | 2 colheres (sopa) de pepino em conserva picado |
| 1 colher (sopa) de cebola picada | 3 colheres (sopa) de tomate picado |
| 2 colheres (sopa) de pimentão picado | Tempero verde a gosto |

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes. Despeje em assadeira untada e leve ao forno com temperatura de 200°C, para gratinar o queijo.

Rendimento: 1 travessa média

Dica: Decore com batata palha e sirva quente.



93. Cuca de banana sem glúten e sem lactose

Carmen S. Morh

Ingredientes:

3 ovos

200g farinha de arroz

½ xícara (chá) de óleo

2 xícaras (chá) de açúcar

1 xícara (chá) de leite de coco

1 colher (sopa) de fermento químico em pó

Raspas de casca de limão (opcional)

8 bananas

1 colher (sopa) de óleo

Modo de preparo da massa:

Corte as bananas em fatias e reserve. Bata as gemas com o açúcar, depois o óleo e o restante dos ingredientes, com o fermento por último (ou bata junto com as claras: ajuda a crescer e ficar firme). Unte uma fôrma retangular com o óleo e um pouco de farinha de arroz. Coloque a massa, cubra a massa com as bananas e, por último, acrescente a farofa. Leve ao forno médio, já preaquecido, e asse de 30 a 40 minutos.

Ingredientes para a farofa:

5 colheres (sopa) de açúcar
4 xícaras (chá) de farinha de arroz
1 colher (sopa) de margarina
Canela a gosto

Modo de preparo da farofa:

Junte todos os ingredientes e, com as pontas dos dedos, misture. Vá dando ponto com a farinha, até que fique em ponto de uma farofa úmida.

Rendimento: 10 pedaços



94. Bolo de cenoura sem glúten e sem lactose

Carmen S. Mohr

Ingrediente da massa:

- 3 xícaras (chá) de farinha de arroz
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de óleo
- 3 ovos
- 3 cenouras médias
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de fermento químico

Modo de preparo:

Bata no liquidificador o açúcar, o óleo, os ovos e as cenouras descascadas e picadas. Coloque a farinha de arroz em uma vasilha com a pitada de sal. Acrescente o creme que foi batido no liquidificador e misture com uma colher até que a massa fique homogênea. Por último, misture o fermento. Coloque a mistura em uma fôrma média retangular ou de furo no meio, untada com óleo e polvilhada com um pouco da farinha de arroz. Leve ao forno preaquecido a 180°C por mais ou menos 30 minutos ou até que esteja assado. Para testar, fure a massa com um garfo ou palito. Se estiver limpo o palito, é sinal que está assada.

Ingredientes para a cobertura:

2 colheres (sopa) de cacau em pó

2 colheres (sopa) de açúcar

1 colher (sopa) de margarina

2 colheres (sopa) de água ou leite sem lactose

Modo de preparo da cobertura:

Misture os ingredientes e leve ao fogo até que fique cremoso. Deixe esfriar uns 5 minutos e cubra o bolo ainda quente. Corte e sirva quente ou frio

Rendimento: 8 fatias

Dica: Observar no rótulo se a margarina não tem adição de leite.



95. Bolo de laranja sem glúten e sem lactose

Andressa Feder

Ingredientes:

250ml de suco concentrado de laranja
3 ovos inteiros
100ml de óleo
1 xícara (chá) de açúcar
½ xícara (chá) de farinha de arroz
1 colher (sopa) de fermento químico

Modo preparo:

Coloque os ingredientes (primeiro os líquidos, depois aos poucos os secos) no liquidificador, colocando por último o fermento. Bata até ficar uma massa homogênea. Unte uma fôrma redonda de aproximadamente 35cm com açúcar e leve ao forno preaquecido em 180°C por 30 minutos ou até que fique dourado. Desenforme o bolo ainda morno e, se preferir, polvilhe açúcar de confeiteiro.

Rendimento: 8 fatias



96. Torta de frango sem glúten

Andressa Feder

Ingredientes para a massa:

3 ovos

1 xícara (chá) de água

1 xícara (chá) de farinha de arroz

1 colher (sopa) de amido de milho

¼ xícara (chá) de azeite de oliva

¼ xícara (chá) de óleo

1 dente de alho

1 colher (sopa) de fermento químico

Sal a gosto

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e forme uma massa homogênea.

Ingredientes do recheio:

400g de carne moída de frango

1 cebola grande picada

2 dentes de alho picados

1 tomate grande

12 azeitonas picadas

1 colher (sopa) de azeite

½ xícara (chá) de requeijão

Sal, tempero verde e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo do recheio:

Frite o alho e a cebola no azeite, acrescente a carne moída de frango e refogue bem. Adicione o tomate, a azeitona e o tempero verde. Estando pronto, desligue. Adicione o requeijão e misture bem. Use como recheio.

Montagem:

Em uma travessa retangular, coloque uma camada de massa, o recheio e o resto da massa por cima. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 20 minutos ou até dourar.

Rendimento: 1 travessa média

97. Assado de arroz com frango e legumes

Verônica Borgonha

Ingredientes:

1½ xícara (chá) de arroz
1 cebola média picada
1kg de coxa e sobrecoxa de frango
1 caldo de galinha
¼ de xícara (chá) de óleo
1 tomate médio picado sem pele
1 cenoura média crua ralada
1 xícara (chá) de espinafre cru picado
1 xícara (chá) de leite
2 ovos
4 colheres (sopa) de trigo
7 fatias de mussarela
2 colheres (sopa) de chá de fermento químico em pó
Cebolinha verde e sal a gosto

Modo de preparo:

Retire a pele do frango e cozinhe com água, caldo de galinha e sal. Após cozido, corte em cubos e refogue com óleo, cebola e tomate picados. Deixe esfriar. Cozinhe o arroz em água e sal. Após frios, coloque em uma tigela o arroz, o refogado, a cenoura, o espinafre, os ovos, o leite, o trigo, as folhas de cebola picadas e o sal. Misture todos os ingredientes. Na sequência, adicione o fermento em pó. Despeje em um refratário untado com óleo. Leve ao forno preaquecido a uma temperatura de 200°C por aproximadamente 45 minutos. No final coloque as fatias de queijo mussarela sobre o assado de arroz e retorne ao forno por mais 5 minutos. Depois sirva e ótimo apetite.

Rendimento: 6 porções

98. Bolinho assado de arroz integral

Salete Anastácia Besen

Ingredientes:

3 xícaras (chá) de arroz integral cozido
1 xícara (chá) de farinha de aveia ou de linhaça
1 colher (sopa) de gergelim
3 ovos
1 colher (sopa) de fermento químico
1 cenoura ralada
1 cebola picada
1 dente de alho picado
Sal e tempero verde a gosto

Modo de Preparo:

Doure a cebola e o alho, misture os demais ingredientes, deixe esfriar e modele bolinhas. Asse em forno por cerca de 25 minutos.

Rendimento: 20 unidades

99. Bolo sem gordura, sem açúcar e sem lactose

Marileia Oechsler Pacher

Ingredientes:

6 bananas maduras

3 ovos

200g de uva passas picadas

200g de ameixa preta picada

2 xícaras (chá) de farinha de arroz

1 colher (sopa) de fermento químico

Modo de preparo:

No liquidificador bata as bananas com os ovos. Em seguida, em um recipiente misture os demais ingredientes, dando o ponto de massa com a farinha. Asse em fôrma untada de 35 a 40 minutos, em temperatura média até ficar dourado.

Rendimento: 6 porções

REFERÊNCIAS

IRGA. Instituto Rio Grandense do Arroz. **A História do Arroz**. Porto alegre: IRGA, 2010. FAO. Texto base. Justificativa. Ano Internacional do Arroz, 2004.

COOPER
Juriti

*Arroz
para toda
Vida*





www.epagri.sc.gov.br



www.youtube.com/epagritv



www.facebook.com/epagri



www.twitter.com/epagrioficial



www.instagram.com/epagri



SC RURAL

*Cooperação para o
desenvolvimento rural*