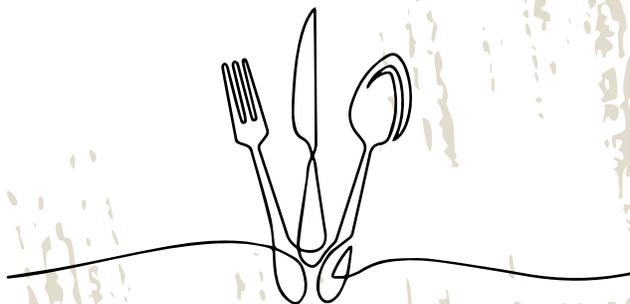


Cozinhar É arte

Ditados antigos, conhecimentos ancestrais, histórias de família, tradições que são passadas de gerações em gerações, hábitos que levam a cultura adiante.

Culinária é cultura. E é através da cultura que se mantém a identidade de um povo, de uma nação. Nesta 4a. edição do receituário Carrera Alimentos, vamos explorar algumas receitas tradicionais daqui e de outros povos sem nos esquecer que a praticidade e o sabor são essenciais.

Afinal, amor com arroz se paga. Ou então, Amor com Amor se paga. Mas alimentar não é amar? Então, vamos lá.



SABOR QUE MARCA. ARROZ QUE RENDE.





SABOR QUE MARCA. ARROZ QUE RENDE.

ÍNDICE

A história do arroz	04
Propriedades medicinais	06
Água de arroz	10
Leite de arroz	12
Receitas de outros povos	
Arroz da Lombardia	16
Arroz de Coimbra	17
Arroz cremoso Mon Cherry	18
Arroz integral ao curry	19
Moros y Cristianos	20
Arroz de pato	21
Arroz de bacalhau	22
Receitas do Brasil	
Arroz de talos	24
Arroz com especiarias	25
Arroz de Campos	26
Arroz de forno crocante	27
Torta saúde	28
Arroz cremoso de rã	29
Farofa de arroz	30
Receitas doces	
Arroz doce com especiarias	32
Pudim maravilhoso	33
Gelato di riso	34





SABOR QUE MARCA. ARROZ QUE RENDE.



A HISTÓRIA DO ARROZ

O arroz surgiu no sudoeste da Ásia – China, Índia e Japão. Há evidências de que é cultivado há pelo menos 7.000 anos. Provavelmente foi a primeira planta a ser domesticada pelo ser humano e está presente em todos os continentes alimentando pessoas de todos os lugares e de todas as culturas do mundo. Terceiro alimento mais cultivado no mundo, atrás apenas do trigo e do milho, a humanidade consome aproximadamente 600 milhões de toneladas de arroz por ano. Por tudo isso podemos entender a sua importância na alimentação humana.



SABOR QUE MARCA. ARROZ QUE RENDE.



PROPRIEDADES MEDICINAIS



SABOR QUE MARCA. ARROZ QUE RENDE.

ARROZ É SAÚDE



A medicina Ayurveda é uma terapia indiana milenar que utiliza técnicas de massagem, nutrição, aromaterapia, fitoterapia, que trabalha corpo e mente.

Na Ayurveda, a principal causa de doenças vêm do sistema digestivo; vem de uma alimentação desequilibrada, geralmente proveniente de combinações incompatíveis de ingredientes, exageros alimentares e o excesso de alimentos industrializados e seus componentes de baixo valor nutricional e alto valor calórico.

O arroz é um alimento rico em amido e, na forma integral, é uma grande fonte de proteínas e vitaminas do complexo B e vitamina E. Tem propriedades antioxidantes, emolientes, esfoliantes, adstringentes e refrescantes e é usado tanto o grão cozido como sua água dele resultante. (CONTINUA)



SABOR QUE MARCA. ARROZ QUE RENDE.



PROPRIEDADES MEDICINAIS

(CONTINUAÇÃO)

Indicado para alívio de dores musculares: se você estiver com dores nos pés, encha duas meias de algodão com grão de arroz aquecido e ponha nos pés. É uma compressa muito efetiva pois o arroz mantém a temperatura por um bom tempo.

Por não conter glúten é um alimento indicado aos celíacos. Já para os que sofrem de diabetes, o consumo de arroz colabora na eliminação do excesso de água e glicose estabilizando os seus níveis no sangue. Também é usado em casos de desintoxicação alimentar, úlceras e acidez gástrica.

Para pressão arterial alta uma receita infalível é a dieta do arroz. Dê preferência ao arroz integral por ser mais alimentício. Cozinhe o arroz em água pura até ficar mole e coma, durante 7 dias seguidos, em todas as refeições. Seu corpo se desintoxicará e ficará muito mais fácil controlar a pressão arterial.





OS PINOÉIS DA ARTE CULINÁRIA



SABOR QUE MARCA. ARROZ QUE RENDE.



Fazer a água de arroz é muito fácil:
basta cozer em bastante água e
drenar os grãos descartando-os.
Use somente a água fria ou morna,
conforme a indicação.

10



SABOR QUE MARCA. ARROZ QUE RENDE.

ÁGUA DE ARROZ

A água de arroz é fonte de substâncias antioxidantes, vitaminas do complexo B e minerais indispensáveis para a saúde do cérebro e do coração além de combater doenças neurodegenerativas, como o mal de Alzheimer.

A Naturopatia portuguesa aconselha o uso da água de arroz na prevenção e melhora de doenças cardiovasculares, diabetes e colesterol, como fonte de ferro, fósforo e potássio que são importantes para a prevenção da osteoporose, como cicatrizante, hidratante e na minimização de reações alérgicas. Também atua como regulador da flora intestinal (lembra da sopa de arroz com batata que a vovó fazia quando alguém estava com diarreia em casa?).

Para quem sofre de psoríases e inflamações cutâneas, as lavagens tópicas são bastante indicadas. Problemas renais são tratados na prevenção da formação de cálculos e na eliminação do excesso de líquidos.

A água de cozimento do arroz também é muito boa para lavar o rosto. Sempre fria. Vai deixar sua pele saudável e aliviada de vermelhidões. Use-a a cada três dias, dormindo com a água de arroz na pele. Você vai sentir a melhora.





LEITE DE ARROZ

Quem é vegano ou intolerante ao leite de vaca pode encontrar dificuldades na hora de fazer a substituição desse ingrediente de maneira simples e barata. Se você deseja preparar uma receita caseira sem gastar muito, o leite de arroz é uma ótima opção e pode ser incrementado com baunilha, tâmaras, damascos ou canela. Lembre-se de guardar na geladeira em recipiente de vidro ou louça assim que ficar pronto e consumir em até 3 dias.

12



SABOR QUE MARCA. ARROZ QUE RENDE.

COMO FAZER

Cozinhe 1 xícara de arroz em 1 litro de água. Quando os grãos estiverem cozidos mas com bastante líquido ainda, bata no liquidificador. Coe numa peneira bem fininha. Se quiser dar um leve sabor ao leite, basta adicionar baunilha ou uma pitada de sal e outra de açúcar ou tâmaras, damascos secos ou mesmo canela. E sabe aquele resíduo que fica na peneira depois de coar? Você pode aproveitar para colocar no forno para assar e fazer uma farinha de arroz caseira. Basta bater no liquidificador após secar!

Para um creme de leite vegetal muito gostoso e fácil de fazer, bata no liquidificador 1,5 l de água fria + 1 xícara de arroz cru. Leve ao fogo alto por 20 minutos mexendo sempre. Baixe o fogo e deixe por mais cerca de 30 minutos. O cozimento é uma etapa muito importante. Leve novamente ao liquidificador.

Se você achar que ficou um pouco grosso, basta adicionar um pouquinho de água e bater novamente. Guarde em recipiente de vidro na geladeira por até 4 dias.



**CARRERA ALIMENTOS.
UMA LINHA COMPLETA
COM OS MELHORES
ARROZES.**



SABOR QUE MARCA. ARROZ QUE RENDE.

RECETAS DE OUTROS POVOS



SABOR QUE MARCA. ARROZ QUE RENDE.



ARROZ DA LOMBARDIA

Tradição gastronômica da Lombardia, norte da Itália, esta receita muito fácil é quente e envolvente como um carinho. Ótima para noites frias.

INGREDIENTES:

1 e ½ xícara (chá) de Arroz Inteirão

1 e ½ l de leite (preferencialmente integral)

sal

½ colher (sopa) de manteiga

queijo parmesão ou grana padano ralado na hora

MODO DE PREPARO:

Despeje o leite levemente salgado em uma panela, de preferência antiaderente, e leve a ferver. Acrescente o arroz e deixe cozinhar, mexendo ocasionalmente com uma colher de madeira. Cozinhe até que o arroz tenha absorvido quase todo o leite e tenha se tornado cremoso: levará cerca de 15 minutos.

Adicione a manteiga mexendo bem. Polvilhe o queijo ralado. Sirva imediatamente, bem quente.

ARROZ DE COIMBRA

Uma receita portuguesa, com certeza, muito nutritiva ao combinar o arroz e o feijão num prato bem caldoso, como dizem nossos patrícios.

INGREDIENTES:

1 xícara (chá) de Arroz Inteirão

1 xícara (chá) de feijão cozido, sem o caldo

2 xícaras (chá) de caldo de legumes (pode ser do feijão)

Talos de 6 folhas de couve manteiga picadinhos (somente os talos)

1 cenoura em rodela fininhas

1 cebola pequena picada

1 dente de alho grande picadinho

2 colheres (sopa) de azeite

sal a gosto



MODO DE PREPARO:

Numa panela funda aqueça o azeite e refogue a cebola. Frite o alho rapidamente, sem deixar queimar.

Junte o arroz, a cenoura e os talos de couve picadinhos e deixe que o arroz frite um pouco, mexendo sempre para que não queime.

Adicione o caldo de legumes e deixe levantar fervura. Tampe a panela, baixe um pouco o fogo e deixe cozinhar até que o caldo tenha sido quase todo absorvido e o arroz esteja praticamente cozido. Coloque o feijão e mantenha o fogo ainda por 2 minutinhos.

Apague o fogo mantendo a panela tampada. Deixe repousar uns minutos, até que esteja completamente cozido, mas não deixe secar completamente. Fica mais gostoso se ficar bem molhadinho.



ARROZ CREMOSO MON CHERRY

Típico do sul da França, a combinação dos sabores da beterraba (suave) e do queijo roquefort (forte) garantem o sucesso desse prato.

INGREDIENTES:

2 xícaras (chá) de Arroz Inteiro

2 colheres (sopa) de azeite

1e ½ l de água quente

230g de queijo roquefort

50g de manteiga

130g queijo grana padano ou parmesão ralado na hora

2 beterrabas pequenas cozidas

½ copo de vinho branco seco

sal



MODO DE PREPARO:

Corte as beterrabas em pedaços pequenos, cozinhe e amasse bem até obter um purê. Reserve.

Frite o arroz em azeite por alguns minutinhos e, em seguida adicione o vinho branco.

A seguir, acrescente uma concha de água quente, mexa e cozinhe o arroz mexendo sempre, adicionando um pouco de água quente cada vez que o líquido tenha sido absorvido. Ao final do cozimento, adicione o queijo ralado, a manteiga e o purê de beterraba, fora do fogo. Mexa bem e deixe engrossar.

Ajuste o sal e divida o arroz em pratos individuais. Complete cada prato com o queijo roquefort em cubos e sirva imediatamente.

ARROZ INTEGRAL AO CURRY

Receita saudável vinda da Índia, onde o açafrão, presente no curry, é apontado em pesquisas como o provável motivo pela baixa incidência de alguns tipos de câncer.

INGREDIENTES:

1 xícara (chá) de Arroz Inteirão Integral

4 tomates sem pele nem sementes picados em gomos

1 banana da terra madura e firme

½ xícara (chá) de abobrinha em rodelas finas

3 xícaras (chá) de água

½ colher (chá) de curry ou 1 fio de açafrão

¼ xícara (chá) de azeite de oliva extra virgem

manjeriço, cebolinha picada, coentro

1 colher (sopa) de molho de soja

Sal a gosto e Pimenta-rosa moída na hora



MODO DE PREPARO:

Coloque o azeite, o sal, a metade da cebolinha, o coentro e as abobrinhas em uma tigela para descansar por 1 hora. Reserve. Cozinhe o arroz com a água, o curry e o sal sem refogar, por 20 minutos. Reserve. Corte as bananas em fatias no sentido longitudinal e leve ao fogo médio em uma frigideira untada com azeite. Doure cada lado por 3 minutos. Reserve. Em fogo médio, frite num fio de azeite o restante da cebolinha e uma pitada de pimenta-rosa. Junte os tomates mexendo por 3 minutos. Tampe a panela e cozinhe até que a água evapore. Acrescente o manjeriço e o arroz e cozinhe em fogo baixo, misturando por 3 minutos.

Numa travessa, coloque inicialmente o arroz. Cubra com as abobrinhas e as bananas. Sobre elas, salpique gotinhas de shoyu e azeite. Enfeite com o restante das ervas picadinhas e sirva imediatamente.



MOROS Y CRISTIANOS

Mouros e Cristãos, receita típica de Cuba, surgiu na Espanha. Conta a lenda que foi no momento em que os mouros invadiram a Península Ibérica. Os feijões pretos simbolizam os mouros (de pele morena) e o arroz representa os cristãos (de pele clara).

INGREDIENTES:

- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 xícara (chá) de caldo de galinha
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 xícara (chá) de Arroz Integral Inteirão
- 250g de chouriço ou bacon picado
- 1 xícara (chá) de feijão preto sem o caldo (cozido na véspera)
- 1 pimentão vermelho
- 2 folhas de louro
- 1 tomate picado sem sementes
- 2 + 2 dentes de alho
- 2 cebolas
- Sal a gosto e Pimenta-rosa moída na hora



MODO DE PREPARO:

Refogue metade do azeite, 1 cebola, o alho e o louro. Assim que dourar junte o chouriço e metade do tomate. Deixe reduzir um pouco, temperando com sal e pimenta e junte o feijão. Mexa com cuidado para não desfazer o feijão, e deixe apurar em fogo brando por 10 minutos. Refogue a outra cebola, o pimentão e alho em outra panela no restante do azeite, até dourar. Junte o restante do tomate e o caldo de galinha. Vá mexendo e deixe apurar até começar a ferver. Adicione o arroz e a água. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo brando por 15 minutos. Junte mais água se necessário. Tempere com sal e pimenta. Sirva os dois refogados lado a lado numa mesma travessa.

ARROZ DE PATO

Outra receita tradicional de Portugal mas que, na falta dessa iguaria, podemos substituir por galinha caipira. Também fica saborosíssima!

INGREDIENTES:

- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 cenoura pequena picada
- 2 cebolas picadas (1 roxa e 1 branca)
- 1 dente de alho picado
- 250 g de carne de pato cozida apenas em água e desfiada
- 2 xícaras (chá) de Arroz Inteirão
- 200 ml de vinho tinto
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto
- ½ xícara (chá) de vagem fatiada
- 750 ml de caldo de legumes

MODO DE PREPARO:

Em uma frigideira de borda alta e fundo grosso aquecida, refogue as cebolas no azeite até murcharem. Acrescente a cenoura picada e, em seguida, o alho. Junte a carne de pato desfiada e tempere com sal e pimenta-do-reino. Com o tempo, a carne vai começar a grudar na panela, mas não se preocupe: esse “tostadinho” vai trazer mais sabor. Quando a crosta formada pela carne no fundo da frigideira dourar, acrescente o vinho e vá raspando até desgrudar tudo. Depois de secar, acrescente o arroz e vá incorporando-o com os outros ingredientes. Junte o caldo de legumes quente, abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos.

Quando o arroz ainda estiver al dente, acrescente a vagem fatiada. Depois, finalize com salsinha e um fio de azeite.



ARROZ DE BACALHAU

Essa receita é disputada por Noruegueses e Portugueses. Essa briga não importa pra nós, já que o preparo é fácil e rápido e o resultado ótimo!

INGREDIENTES:

250g de Arroz Inteirão

400g de bacalhau dessalgado

500 ml de caldo de peixe (veja receita abaixo)

100g de damascos picados

100g de amêndoas em lascas tostadas em frigideira

Lascas de queijo Grana Padano

1 colher (sopa) de alcaparras picadas

Raspa da casca de 1 limão-siciliano

Sal, pimenta-do-reino, azeite e salsinha a gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhe rapidamente os pedaços de bacalhau no caldo de peixe, em fogo baixo. Escorra. Reserve o caldo do cozimento.

Cozinhe o arroz nesse caldo (se quiser, pode adicionar 1 colher (café) de cúrcuma para dar cor e sabor). Misture o arroz, o bacalhau cozido, os damascos, as amêndoas e as alcaparras. Corrija o sal. Finalize com um fio de azeite, a salsinha picada, as raspa de limão-siciliano e as lascas do queijo.

Receita do Caldo de Peixe simples: cozinhe em 2 litros de água, 2 cabeças de peixe, 1 cebola picada em 4, 1 talo de alho poró em rodela, 2 folhas de louro, 3 ramos de coentro, 1 colher (chá) de cúrcuma ou açafrão por 30 a 40 minutos. Deixe esfriar um pouco e retire as cabeças de peixe e o louro. Bata bem esse caldo no liquidificador, coe e seu caldo de peixe está pronto.



A woman with dark hair, wearing a white t-shirt and a red apron, is smiling and looking down at something she is holding in her hands. She appears to be in a kitchen setting. The background is a plain, light-colored wall.

RECEITAS DO BRASIL

ARROZ DE TALOS

Antigamente nossas mães jogavam fora talos e folhas de alimentos que hoje sabemos são muito nutritivos, deliciosos e evitam desperdícios.

INGREDIENTES:

1 xícara (chá) de Arroz Inteirão

2 colheres (sopa) de azeite de oliva

1 colher (sopa) de manteiga

1 dente de alho

1 cebola grande

1 xícara (chá) de talos – couve, brócolis, couve-flor, beterraba

1 folha de louro fresco

½ talo de alho-poró em rodelas

Sal

3 xícara (chá) água fervente

queijo parmesão ralado na hora

raspas de limão



MODO DE PREPARO:

Em uma frigideira, coloque o azeite e um pouco de manteiga. Adicione a folha de louro, o alho, a cebola, o alho-poró e sal. Assim que a cebola dourar, coloque os talos. Mexa e acerte o sal. Acrescente o arroz. Adicione a água quente aos poucos até o arroz cozinhar. Retire a folha de louro. Quando o arroz estiver quase pronto, adicione o restante da manteiga e o queijo. Desligue o fogo e, se desejar, coloque raspas de limão. Enfeite com folhinhas de temperos frescos.

ARROZ COM ESPECIARIAS

Arroz de festa, hoje? Mas hoje é dia de festa? A mesa posta, a comida cheirosa e saborosa. Qualquer dia merece comemoração.

INGREDIENTES:

- 1 ½ xícara (chá) de Arroz Inteirão
- 3 xícaras (chá) de água fervente
- ½ cebola picadinha
- 1 ½ colher (sopa) de azeite
- 1 ½ colher (sopa) de manteiga
- 6 figos secos picados em cubinhos (cerca de ½ xícara)
- ¾ de xícara (chá) de amêndoas picadas grosseiramente
- 1 folha de louro
- 1 canela em rama
- 1 colher (chá) de cominho em grãos moído na hora
- ¼ de colher (chá) de pimenta-da-jamaica em pó
- 6 ramos de salsinha (com o talo) picados grosseiramente
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto



MODO DE PREPARO:

Numa panela grande refogue a cebola no azeite. Adicione o arroz, o louro, a canela e o sal e mexa bem para envolver todos os grãos. Coloque a água fervente, misture bem. Mantenha o fogo médio, tampe a panela e não mexa mais. Derreta a manteiga em fogo médio, mexendo por 2 minutos até escurecer um pouco. Essa manteiga, noisette, tem sabor e aroma de avelã. Adicione as amêndoas, os figos, o cominho e a pimenta-da-jamaica. Tempere com sal e pimenta a gosto. Mexa até perfumar e tostar as amêndoas. Junte essa manteiga saborizada ao arroz, adicione a salsinha e misture delicadamente. Transfira o arroz para uma travessa bem bonita.

Dica: Pode ser servido em temperatura ambiente ou até frio.



ARROZ DE CAMPOS

Essa receita pode ser servida em dias com temperaturas um pouco mais altas, basta excluir o pinhão (muito tradicional nessa estação do ano).

INGREDIENTES:

2 xícaras (chá) de Arroz Inteiro

1 xícara (chá) de pinhão cozido e descascado

1 xícara (chá) de damascos secos

1 xícara (chá) de nozes pecan picadas

1 abobrinha italiana pequena picada em cubos pequenos

1 cebola picada

4 dentes de alho picados

Azeite a gosto

Sal a gosto

800ml de água fervente

150g de queijo brie picado



MODO DE PREPARO:

Cozinhe em panela de pressão cerca de 500g de pinhões em 1,5 litro de água por 40 minutos, escorra e descasque-os. Vamos precisar de 1 xícara deles já descascados.

Frite a noz pecan no azeite e reserve. Pique o damasco e o pinhão em tiras.

Refogue a cebola e o alho no azeite, acrescente o arroz e frite mais um pouco; junte todos os demais ingredientes – exceto o queijo brie -, coloque água e tampe a panela até finalizar o cozimento. Finalize distribuindo os pedaços de queijo brie sobre o arroz.

ARROZ DE FORNO CROCANTE

O arroz de forno lembra um prato pra hora da correria. Já essa receita é um pouco trabalhosa, mas impressiona pela crocância inusitada em uma diversidade de sabores..

INGREDIENTES:

- 3 xícaras (chá) de Arroz inteirão cozido
- 1 abobrinha italiana cortada em 4 no sentido longitudinal
- 1 cenoura ralada
- Salsão, alho poró, pimentão
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 2 xícaras (chá) de leite frio
- 1 ½ colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 ½ colher (sopa) de manteiga
- ½ colher (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de farinha de rosca
- sal, noz-moscada e pimenta-do-reino moída na hora a gosto



MODO DE PREPARO:

Refogue a cenoura na manteiga por 2 min., tempere com sal. Polvilhe com o trigo e mexa bem. Retire do fogo e adicione o leite batendo bem até dissolver os gruminhos de farinha. Volte para o fogo alto. Tempere com sal e noz-moscada. Assim que ferver, baixe o fogo e deixe engrossar mexendo sempre por 10 min. Reserve. Doure os quartos da abobrinha no azeite (apenas os lados cortados) por 2 min de cada lado. Tempere com sal e corte esses quartos em fatias rústicas diagonalmente. Reserve. Acrescente o arroz cozido ao creme de cenouras, junte $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) do parmesão e misture. Transfira para um refratário untado e nivele com uma espátula. Distribua os pedaços de abobrinha sobre o arroz. À parte, misture a farinha de rosca com o parmesão restante e polvilhe sobre o arroz.

Leve para assar no forno pre-aquecido por 25 min.



TORTA SAÚDE

Uma torta saudável com ingredientes que temos sempre em casa e que, se adicionarmos uma pitada de criatividade, pode ficar ainda melhor.

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de Arroz Inteirão pronto
- 2 abobrinhas pequenas cortadas em fatias
- 12 tomatinhos cereja ou pêra fatiados
- 1 ovo (separar a clara da gema)
- ½ xícara (chá) de leite
- 1 pitada de noz-moscada
- 1 colher (sopa) de azeite
- folhas de tomilho e hortelã
- sal a gosto



MODO DE PREPARO:

Misture o arroz cozido com a clara do ovo até envolver os grãos de forma homogênea. Espalhe a mistura sobre o fundo e os lados de 4 formas redondas (com 10 cm de diâmetro) previamente untadas. Reserve. Refogue rapidamente as fatias de abobrinha. Faça uma camada delas sobre a massa de arroz. Faça outra camada com os tomatinhos fatiados. Alterne camadas de abobrinhas e de tomates. Reserve.

Bata levemente a gema do ovo com o leite. Misture o azeite, a noz-moscada, o tomilho, o hortelã e o sal. Despeje sobre as forminhas com arroz, abobrinhas e tomates. Leve ao forno preaquecido a 170° e asse por 20 minutos.

ARROZ CREMOSO DE RÃ

Receita refinada de um grande Chef, muito delicada e saborosa, permite uma variação para facilitar a vida: substituir as rãs por coxinhas e asinhas de frango. A carne das asinhas seria misturada ao arroz e as coxinhas iriam para a decoração final, como se fossem as pernas de rã da receita original.

INGREDIENTES:

- 16 rãs graúdas e bonitas
- 1 e ½ l de caldo de frango
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola média picada
- 400 g de Arroz Inteirão
- 1 xícara (cha) de vinho branco seco
- 8 colheres (sopa) de creme de leite
- sal a gosto



MODO DE PREPARO:

Cozinhar apenas os troncos das rãs no caldo de frango até que fiquem bem molinhas (cerca de 10 min.). Retirar, desossar e reservar a carne. Numa panela de fundo grosso, fritar na manteiga as coxas das rãs até que fiquem bem douradinhas. Retire e reserve. Na mesma manteiga, doure muito ligeiramente a cebola e acrescente o arroz. Frite como se estivesse preparando normalmente. Coloque o vinho e mexa vigorosamente com uma colher de pau. Deixe o vinho evaporar. Em seguida, coloque aos poucos, de concha em concha até quase secar, o caldo de frango no qual foram cozidos os troncos das rãs. Mexa sempre, até o arroz ficar al dente. Esse processo deve durar uns 15 min. Junte em seguida a carne desfiada dos troncos das rãs e o creme de leite. Acerte o sal. Enfeite com as coxas das rãs. Sirva bem quente.



Aqui um presente da
Dona Izildinha Carrera
pra você.



FAROFA DE ARROZ

Uma receita surpreendente que acompanha churrascos e encanta pela praticidade e pelo sabor.

INGREDIENTES:

2 xícaras (chá) de Arroz Inteiro pronto

2 xícaras (chá) de farinha de mandioca

2 colheres (sopa) de manteiga

1 colher (sopa) de azeite extra virgem

2 ovos

cebola e pimentão em cubinhos

salsinha e cebolinha picadinhas

MODO DE PREPARO:

Aqueça a manteiga, o azeite e refogue a cebola e o pimentão. Junte os ovos. Mexa bem. Junte o arroz e mexa mais um pouco. Vá colocando a farinha de mandioca aos poucos, sempre mexendo. Acerte o sal. Adicione a salsinha e cebolinha. Sirva como acompanhamento de carnes e demais assados.



*Doce vida.
Quer coisa melhor?*



SABOR QUE MARCA. ARROZ QUE RENDE.

ARROZ DOCE COM ESPECIARIAS

Sabe aquele arroz doce que é desprezado quando há outras opções? Esse não vai passar em branco. O perfume dessa receita vai fazer da cozinha um dos lugares preferidos da casa.

INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de Arroz Inteirão
- 2 xícaras (chá) de água
- 3 xícaras (chá) de leite
- 1/3 de xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de cúrcuma
- 6 bagas de cardamomo (opcional)
- 1 pitada de sal
- 1/2 lata de leite condensado
- canela em pó a gosto para servir



MODO DE PREPARO:

Numa tigela, cubra o arroz com água e deixe de molho por 30 min. para que os grãos fiquem macios e o doce mais cremoso.

Corte as pontinhas e abra as bagas de cardamomo. Descarte a palha e moa as sementes. Numa panela média, misture o arroz (com a água), o leite, o açúcar, a cúrcuma, o cardamomo e o sal. Leve ao fogo alto e mexa delicadamente até ferver. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por 20 min., mexendo de vez em quando, até os grãos ficarem macios – nesse momento o preparo ainda deve estar líquido - lembre-se que o arroz doce fica mais firme quando esfria. Misture o leite condensado e deixe cozinhar por mais 5 min., até ficar cremoso. Desligue o fogo quando o preparo ainda estiver bem úmido.

Transfira o arroz-doce para uma tigela e cubra com filme em contato com o arroz – isso evita a formação de uma película no doce. Após amornar polvilhe com canela em pó a gosto.

PUDIM MARAVILHOSO

Você conhece pudim de leite condensado, pudim de pão, pudim de baunilha. E pudim de arroz? Vai fazer sucesso, com certeza.

INGREDIENTES:

- 250g de Arroz Inteiro
- 2 xícaras (chá) de leite quente
- 6 ovos
- 6 bananas da terra em rodelas
- 4 xícaras (chá) de água
- 1 colher (café) rasa de fermento em pó
- 2 ramos de canela em pau
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- 3 e ½ xícaras (chá) de açúcar
- raspas de limão



MODO DE PREPARO:

Cozinhe o arroz na água com a canela. Quando estiver secando, coloque o leite e 1 e ½ xícara de açúcar. Retire a canela, acrescente os ovos e bata tudo no liquidificador. Misture delicadamente o fermento e as raspas de limão. Unte com a manteiga uma forma redonda de fundo falso (sem buraco no meio) e polvilhe com farinha de trigo. Despeje o creme e coloque para assar por cerca de 30 a 40 minutos dependendo do seu forno.

Cobertura: derreta numa panela 2 xícaras de açúcar até caramelizar. Junte as rodelas de bananas e deixe descansar por meia hora. Desenforme o pudim quando estiver frio e coloque as bananas caramelizadas por cima. Sirva gelado.



GELATO DI RISO

Tradicional do norte da Itália onde as frutas cristalizadas dão mais charme aos sabores, esse sorvete vai fazer sucesso naquele almoço especial.

INGREDIENTES:

1 xícara (chá) de Arroz Inteirão

3 e ½ xícara (chá) de leite

1 xícara (chá) de açúcar

3 gemas

½ l de creme de leite fresco bem gelado

1 colher (café) de essência de baunilha

frutas cristalizadas e cascas de laranja cristalizadas picadas
lâminas de amêndoas para enfeitar.



MODO DE PREPARO:

Numa panela de fundo grosso leve ao fogo médio o arroz, o leite, a baunilha, ¼ da xícara de açúcar e as frutas cristalizadas. Mexa bem o tempo todo. Assim que levantar ferver baixe o fogo e aguarde por cerca de 12 min. Escorra o arroz reservando o leite separadamente.

Em uma tigela bata bem as gemas e metade do açúcar que sobrou. Junte 2/3 de copo do leite que estava com o arroz. Adicione o restante do açúcar bata bem e leve ao fogo baixo mexendo até encorpar um pouco. Para checar o ponto, mergulhe uma colher de pau no creme. Ela deve sair coberta. Reserve. Misture tudo muito bem quando o creme e o arroz estiverem frios.

Faça um chantilly batendo o creme de leite gelado na velocidade mínima da batedeira. Misture delicadamente o chantilly ao arroz até obter um creme delicado e bem uniforme.

Leve ao congelador por 2 horas. Ao final da 1a.hora retire para mexer para que não se formem cristais de gelo. Repita essa operação a cada 30min. Sirva enfeitando com as lâminas de amêndoas.

CONHEÇA NOSSA LINHA DE PRODUTOS



INTEIRÃO TIPO 1



INTEIRÃO PARBOILIZADO



INTEIRÃO INTEGRAL



CARRERA TIPO 1



CARRERA TIPO 2



CARRERA PARBOILIZADO



CARRERA MIX



ARROZ DE PRATA



GABRIELA



PANELA VELHA



PORTO RICO



SUPER SOLTO



JIMENEZ



LITORAL



TIOVITO



DONA OLÍVIA



CASA GRANDE

WWW.CARRERAALIMENTOS.COM.BR



SABOR QUE MARCA. ARROZ QUE RENDE.

