

Arroz com batata-doce



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- 3 medidas de arroz
- 1 medida de batata-doce descascada e cortada em pedaços de aproximadamente 2 cm
- Alho, sal e cebola a gosto
- Óleo ou azeite
- Cheiro-verde a gosto

Modo de fazer

1. Lembre-se de deixar os pedaços de batata imersos em água até a hora do preparo para que não escureçam.
2. Refogue o alho e a cebola em óleo ou azeite.
3. Em seguida, refogue o arroz e, após acrescentar a água, adicione os pedaços de batata-doce.
4. Não é preciso se preocupar, pois o arroz não vai ficar doce.

Esta é uma maneira tradicional de preparar a batata-doce em algumas regiões brasileiras. Outras hortaliças que podem ser cozidas com arroz são: feijão-vagem, brócolis, couve-flor e mandioquinha-salsa.

Sugestões

- ❖ Esse prato pode ser preparado com outras hortaliças ricas em amido, como cará e mandioquinha-salsa.
- ❖ Para incrementar o sabor, acrescente alho-porró, que deve ser refogado juntamente com a cebola e o alho.



Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060, km 9, Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70275-970 Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9000
SAC: www.embrapa.br/fale-conosco
www.embrapa.br/hortaliças

Autora

Milza Moreira Lana

Pesquisadora de Pós-colheita da Embrapa Hortaliças

Projeto gráfico

*Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira*

Foto da capa

Bernadette Wurzinger, por Pixabay

2ª edição, revisada, agosto de 2020.

Arroz



Suas refeições
+saborosas
com hortaliças

Abóbora, ervilha, tomate,
batata-doce, entre outras hortaliças,
podem fazer a diferença
no preparo de arroz

Confira dicas e receitas com hortaliças no site

Hortaliça não é só salada

www.embrapa.br/hortaliça-nao-e-so-salada



Conheça outras coleções no site
Hortaliça não é só salada

quem quer saúde
vai à feira

hortaliça e dinheiro
não se jogam fora

como comprar, conservar
e consumir hortaliças

como obter o melhor
de cada hortaliça



MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO



Hortaliça também combina com arroz

O arroz é um dos alimentos mais presentes na dieta do povo brasileiro. Quando se fala em arroz, todo mundo se lembra de feijão e de bife. Essa é, sem dúvida, uma combinação saborosa, mas pode ficar ainda melhor se entrar alguma hortaliça nessa combinação. E o arroz é uma excelente opção para combinar com várias hortaliças. Nesse caso, estamos falando de preparar o arroz e a hortaliça em uma mesma panela. Você usa só uma panela, economiza gás e varia o prato presente na mesa todos os dias.

A maneira de preparar o arroz é a mesma com a qual você está acostumado, ou seja, o arroz pode ser refogado ou não, dependendo do gosto ou hábito de cada um. Todas as receitas podem ser feitas com arroz branco ou integral e com arroz comum ou parbolizado. A hortaliça é adicionada à panela no começo ou no final do cozimento do arroz, dependendo do tempo necessário para a hortaliça cozinhar.

Não é preciso se preocupar com a quantidade exata de ingredientes, pois não há como errar na proporção; é uma questão de gosto. Para quem nunca cozinhou hortaliça com arroz, as receitas trazem as quantidades em medidas bem simples como sugestão. Uma medida pode corresponder a uma ou três xícaras de chá, dependendo da quantidade que se queira preparar. Mantenha a proporção descrita na receita ou use uma quantidade maior ou menor de cada hortaliça em função do gosto e da disponibilidade de cada ingrediente.

Se você não quiser cozinhar a hortaliça juntamente com o arroz, mas simplesmente variar a maneira de apresentar o prato, aqui vai uma sugestão para o preparo de

Arroz colorido

- 3 medidas de arroz cozido
- 1 medida de feijão-vagem cozido cortada em rodelinhas
- 1 medida de cenoura cozida ralada
- 1 medida de beterraba cozida ralada

É só montar o prato em um pirex alto e transparente, alternando uma camada de hortaliça com uma camada de arroz. Arroz e salada no mesmo prato!

Arroz de tomate



Foto: Paula Rodrigues

Ingredientes

- 1 medida de tomate maduro picado em cubos, com casca e semente
- Alho, sal e cebola a gosto
- 1 medida de arroz
- Cheiro-verde ou manjericão picado (opcional)

Modo de fazer

1. Refogue a cebola e o alho e acrescente o tomate em seguida.
2. Deixe cozinhar até o tomate começar a soltar água (cerca de dois minutos) e junte o arroz.
3. Adicione a água e deixe cozinhar. Quando mais da metade da água tiver secado, acrescente o cheiro-verde ou o manjericão.

Sugestões

- ❖ Se quiser fazer desse prato uma refeição completa, acrescente uma lata de atum picado sobre o arroz quando ele estiver quase cozido.
- ❖ Esta é uma ótima receita para aproveitar o tomate que já está muito maduro para salada.

Arroz com ervilha e abóbora



Foto: Paula Rodrigues

Ingredientes

- 1 medida de arroz
- 1 medida de abóbora madura (japonesa ou abóbora comum) descascada e picada em pedaços pequenos
- 1 medida de ervilha fresca
- Alho, sal e cebola a gosto
- Cheiro-verde a gosto

Modo de fazer

1. Para preparar a ervilha, corte as pontas e puxe os fios do lado com a ajuda de uma faca. Em seguida, corte a ervilha em dois ou três pedaços.
2. Refogue a cebola e o alho. Após refogar o arroz, acrescente a água e os pedaços de abóbora e ervilha. Deixe cozinhar normalmente.
3. Quando usar arroz de cozimento rápido, acrescente a abóbora e a ervilha juntamente com o arroz e a água. Quando usar arroz integral, de cozimento mais lento, acrescente as hortaliças na metade do tempo de cozimento. Ao final do cozimento, acrescente o cheiro-verde.

Sugestões

- ❖ Você pode substituir a ervilha por feijão-vagem, e a abóbora por cenoura.
- ❖ Se você gosta de arroz preto, experimente prepará-lo com pedaços de beterraba cortados em cubos grandes.