

■ Arroz com batata-doce



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

Lembre-se de deixar os pedaços de batata imersas em água até a hora do preparo para que ela não escureça.

Refogue o arroz e, após acrescentar a água, adicione os pedaços de batata-doce.

Não é preciso se preocupar, pois o arroz não vai ficar doce. Esta é uma maneira tradicional de se 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.

Embrapa

Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060 Km 09 Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70359-970, Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9110 - Fax: (61) 3556-5744
E-mail: sac@embrapa.br
www.embrapa.br/hortaliças

Saiba mais em:

www.cnpq.embrapa.br/hortalicasnaweb

Autora

Milza Moreira Lana - Pesquisadora - Embrapa Hortaliças

Fotos

Milza Moreira Lana
Paula Rodrigues

Embrapa

Hortaliça não é só salada

Arroz



Suas refeições
+saborosas
com hortaliças

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

>> 3 saborosas receitas para você e sua família
comerem a qualquer hora e em qualquer refeição.

Tiragem: 2.000 exemplares, Setembro/2014. Criação: Beatriz Cruz

Visite o site Hortaliças na Web e conheça também as seções:

quem quer saúde
vai a feira

hortaliça combina com todas as
refeições

hortaliça e dinheiro não se
jogam fora

como obter o melhor de cada
hortaliça

Hortaliças na Web

>>50 hortaliças

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. Esse é, sem dúvida, um prato saboroso, 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 utiliza 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 parboilizado. A hortaliça é adicionada à panela no começo ou no final do cozimento, 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 como sugestão. Uma medida pode corresponder a uma ou três xícaras de chá, dependendo da quantidade que se quer 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 vagem cozida 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



Ingredientes

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

Modo de fazer

Refogue a cebola e o alho e acrescente o tomate em seguida.

Deixe cozinhar até o tomate começar a soltar água (cerca de 2 minutos) e junte o arroz.

Adicione a água e deixe cozinhar. Quando mais da metade da água tiver secado, acrescente o cheiro-verde ou o manjeriçã.

Sugestão: 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



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, cebola a gosto
- Cheiro-verde a gosto

Modo de fazer

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 2 ou 3 pedaços.

Refogue a cebola e o alho. Após refogar o arroz, acrescente a água e os pedaços de abóbora e ervilha. Deixe cozinhar normalmente.

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.