

O arroz e a celebração da vida

*Para ganhar um Ano Novo que mereça este nome,
você, meu caro, tem de merecê-lo, tem de fazê-lo novo,
eu sei que não é fácil, mas tente, experimente, consciente.
É dentro de você que o Ano Novo cochila e espera desde sempre.*

"Receita de Ano Novo", Carlos Drummond de Andrade

A **Josapar** se orgulha de estar presente em seu dia a dia e quer contribuir com a sua celebração da chegada de um novo ano.

Símbolo de prosperidade, fartura e felicidade, o arroz é a base dos cardápios que celebram essa hora de renovação e de sonhos, de promessas e de gratidão. Oferecemos aqui receitas que trazem toda a carga simbólica do arroz para os momentos mais significativos das nossas vidas.

Esperamos que se aventure nessas novas receitas e que continue dividindo sua opinião, suas críticas e seus momentos conosco. Essa foi a maneira que a **Josapar** encontrou de celebrarmos juntos mais um ano de trabalho e de esperanças que se inicia!

Serviço ao Consumidor

Josapar

0800 - 531800

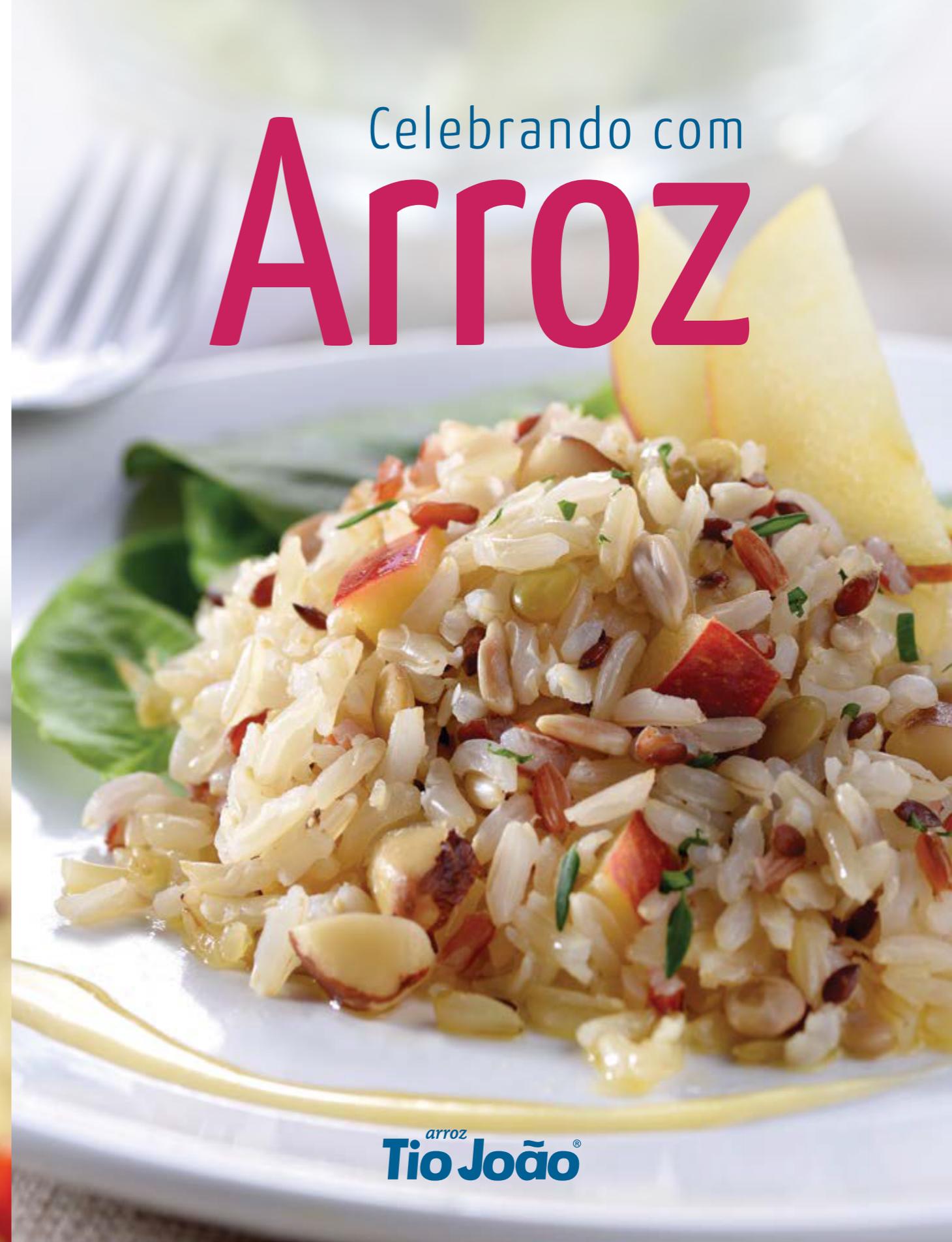
Cx. Postal 69 - Pelotas RS

CEP 96020-360

www.josapar.com.br



Celebrando com Arroz



arroz
Tio João®

Celebrando com Arroz

Linha de produtos Tio João 4

Celebrações para a prosperidade

Salada da Prosperidade 6

Bolinho da Fortuna 8

Celebrações de amor e fertilidade

Doce do Amor 10

Risoto da Paixão 12

Celebrações para a fartura

Arroz Maravilha 14

Rolinhos de Berinjela 16

Arroz de Frigideira 18

Arroz da Multiplicação 20

Celebrações de gratidão

Farofa Reveillon 22

Arroz de Festa 24

Bolinho Recheado 26

O tempo corre sem cessar, mas estanca nos momentos em que celebramos nossas esperanças: um novo começo, uma reunião entre pessoas queridas, um encontro amoroso, um novo ano para alimentar nossos sonhos.

Símbolo de fertilidade, fartura, prosperidade e amor divino, o arroz está presente em mitos de culturas diversas, em templos e altares de várias religiões, em casamentos e ceias de Ano Novo... A cada promessa de uma nova vida, lá está o grão milenar, tornando aquela data única em nossa trajetória.

A **Josapar**, que já está presente em seu cotidiano, compartilha com você as descobertas que faz na cozinha: receitas que selam agradecimentos, promessas, esperanças e recomeços. São sugestões para celebrar e receber a família e as pessoas queridas, para que 2017 inicie como mais um ano em que você e seus sonhos poderão contar conosco!



arroz Tio João®

A Josapar oferece diferentes tipos de arroz adaptados às necessidades e aos desejos específicos do consumidor contemporâneo. Escolha o seu!



Tio João Variedades Mundiais

Para receitas típicas de diversos países, a Tio João Variedades Mundiais traz os melhores grãos do mundo para a sua experiência gastronômica!



Linha 7 Grãos

Sabor e saúde. Um mix equilibrado de grãos que incrementa o aporte de fibras, auxiliando a digestão e prolongando a sensação de saciedade!



Tio João Cozinha Fácil e Tio João Cozinha & Sabor

Receitas completas que reúnem sabor, valor nutricional e muita praticidade.



Novidades

Farinha de Arroz Tio João

A Farinha de Arroz Tio João é de fácil digestão e **não contém glúten**. Confere textura delicada e qualidade ao preparo de bolos, pães e empanados, renovando o sabor das receitas tradicionais.



Arroz Doce Tio João

A linha Tio João Cozinha & Sabor agora conta com essa opção clássica da doçaria: basta adicionar água e cozinhar em fogo baixo para alcançar o gosto inconfundível da receita caseira. Disponível em três sabores: Tradicional, Doce de Leite e Coco. Serve até 3 porções.



Bolinho de Arroz Tio João

Para o *happy hour* ou os momentos em família, o delicioso Bolinho de Arroz Tio João aceita as melhores companhias! São três os sabores: Tradicional, Charque e Queijo. Não deixe de experimentar!

Celebrações para a prosperidade

Se desejar prosperidade por um ano, cultive grãos. Por cem anos, cultive gente, dizia Confúcio. Para os orientais, o arroz é símbolo de paz e prosperidade. As espigas e seus delicados grãos estão presentes em cerimônias com promessas de uma vida abundante. Aqui, você verá receitas que espalharão o espírito da prosperidade em volta de sua mesa, entre pessoas queridas.

Salada da Prosperidade

Ingredientes

Para a salada

- 2 xícaras (chá) de **Tio João 7 Grãos Integrais** (250 g)
- 1 colher (chá) de sal
- ¼ de maço de cheiro-verde limpo e picado
- Folhas de 2 ramos de tomilho lavadas
- 100 g de castanhas-do-pará cortadas grosseiramente
- 1 maçã grande cortada em cubos (reserve algumas fatias para a decoração)
- 1 colher (chá) de suco de limão
- Fatias de maçã para decorar

Para o molho

- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (chá) de mel
- 2 colheres (sopa) de suco concentrado de maracujá
- 4 colheres (sopa) de **Azeite Extra Virgem Nova Oliva** (60 ml)

Preparo

Em uma panela com capacidade para 1 litro, coloque 2 xícaras (chá) de água fria. Tampe e leve ao fogo alto até ferver. Adicione o **Tio João 7 Grãos Integrais** e o sal e cozinhe em fogo baixo, com a panela semitampada, até que a água seque e os grãos estejam cozidos, mas ligeiramente *al dente*. Apague o fogo, deixe descansar por 10 minutos e então acrescente o cheiro-verde, as folhas de tomilho e as castanhas-do-pará. Regue os cubos de maçã com o suco de limão e adicione-os aos grãos cozidos, misturando bem.

Prepare o molho: misture em uma vasilha pequena o sal, o mel e o suco de maracujá. Adicione o azeite aos poucos, batendo com um garfo até formar uma emulsão. Transfira para uma travessa e tempere com metade do molho, deixando o restante para servir à parte. Acomode as fatias de maçã sobre os grãos e sirva em seguida, como entrada, junto com folhas.

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 30 minutos

Dicas

- *Para um visual mais caprichado, experimente montar a entrada em pratos individuais – espalhe o molho sobre os pratos em que for servir e, sobre ele, acomode folhas de rúcula, alface ou minibeterrabas, formando uma “cama”. Sobre esse arranjo, coloque uma porção de salada de arroz, servindo em seguida.*
- *Arroz integral, lentilha, semente de girassol, arroz vermelho, linhaça, quinoa e gergelim: um mix de sete grãos para trazer a você sete vezes prosperidade, saúde e bem-estar!*



Bolinho da Fortuna

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de Tio João Variedades Mundiais Arroz Sasanishiki (360 g)
- 4 colheres (sopa) de vinagre branco
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 300 g de lombo suíno cortado em cubos
- ½ xícara (chá) de molho de soja
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 maracujás frescos
- ¼ de xícara (chá) de suco concentrado de maracujá
- 3 colheres (sopa) de gergelim preto

Preparo

Comece cozinhando o arroz: lave os grãos em água fria até que soltem um pouco do amido. Cozinhe com 4 xícaras (chá) de água fria (800 ml), em fogo alto, com a panela tampada e, quando ferver, abaixe o fogo e mantenha por 8 a 10 minutos. Desligue o fogo e deixe descansar por mais 8 minutos, mantendo a panela tampada.

Em uma panela pequena, leve ao fogo baixo o vinagre, o açúcar, o sal e 3 colheres (sopa) de água, aquecendo até derreter todo o açúcar. Espalhe o arroz em um refratário grande e regue com a mistura de vinagre e açúcar. Mexa o arroz delicadamente até que ele esfrie. Cubra com um pano úmido, para preservar a umidade dos grãos, e reserve.

Tempere e frite o lombo: misture as tirinhas de lombo com o molho de soja e 1 colher (sopa) de açúcar e deixe marinar por 10 minutos. Aqueça o óleo em uma frigideira e doure os cubos de lombo de todos os lados. Corte-os em fatias finas e reserve.

Faça a calda de maracujá: misture as polpas de maracujá com o restante do açúcar e o suco concentrado. Leve ao fogo baixo e, quando levantar fervura, deixe cozinhar por 10 minutos, para reduzir, e desligue o fogo.

Montagem: pegue uma boa quantidade de arroz e, com as mãos umedecidas com água, faça um formato redondo, achatando a parte superior e a inferior com as palmas das mãos. Polvilhe um pouco de gergelim preto sobre os bolinhos e finalize com as fatias de lombo e parte da calda de maracujá. Decore com folhas de salsa ou cebolinha verde e sirva frios, como entrada.

Rendimento: 12 a 15 bolinhos

Tempo de preparo: 40 minutos

Variações: o lombo pode ser substituído por peito de frango ou por fatias finas de peixe defumado.



Celebrações de amor e fertilidade

Não é à toa que o arroz é jogado sobre os noivos...

A chuva de grãos se assemelha às gotas que caem do céu e fecundam a terra semeada. Símbolo de felicidade, os grãos de arroz estão presentes em cada compromisso assumido com a vida, em todas as celebrações de amor e de união. E não poderiam deixar de compor receitas românticas, perfeitas para celebrações do amor...

Doce do Amor

Ingredientes

- 1 embalagem de Tio João Cozinha & Sabor Arroz Doce Tradicional (175 g)
- 3 bananas-da-terra verdes
- 1 xícara (chá) de óleo

Para a calda

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 3 paus de canela
- 1 colher (chá) de suco de limão

Preparo

Ferva, em uma panela média, 3 ¼ de xícara (chá) de água (650 ml). Após a fervura, adicione o conteúdo da embalagem de Tio João Cozinha & Sabor Arroz Doce Tradicional, misture bem e cozinhe em fogo baixo por cerca de 25 minutos, mexendo a cada 5 minutos ou quando ferver. Desligue o fogo e reserve.

Prepare as bananas: corte as bananas em rodelas da espessura de 2 a 3 dedos. Frite em óleo quente até que douram. Espere esfriarem e pressione cada uma, com os punhos fechados, para dar o formato de discos. Volte a fritar, para ganharem coloração dourada, retire do óleo e seque bem.

Prepare a calda: coloque em uma panela 2 ½ xícaras (chá) de água (500 ml), o açúcar e a canela em pau. Deixe ferver com chama baixa, até que a calda comece a caramelizar e ganhe o sabor da canela. Apague o fogo, junte o suco de limão e reserve.

Montagem: arrume as bananas em pratos individuais e coloque uma pequena porção de arroz doce por cima. Regue com um fio da calda e sirva em seguida, como sobremesa.

Rendimento: 20 a 24 unidades

Tempo de preparo: 35 minutos

Variações:

- *Caso queira dar mais frescor ao arroz, coloque raspas de casca de limão siciliano.*
- *Substitua a calda por uma colher de geleia de sua preferência.*
- *A banana-da-terra, conhecida nas regiões Norte e Nordeste como banana-pacova, é menos doce e possui textura mais firme. Caso não a encontre, use a banana-nanica (banana-caturra) ainda verde. Na primeira fritura, a banana irá “cozinhar” e, na segunda, dourar!*



Risoto da Paixão

Ingredientes

Para o caldo

- 4 beterrabas descascadas e cortadas ao meio
- 1 cebola roxa cortada em cubos
- 1 cenoura descascada e cortada em rodela
- 1 talo de salsa picado
- 1 folha de louro
- 2 cravos-da-índia
- 2 colheres (chá) de sal

Para o risoto

- 6 colheres (sopa) de **Azeite Extra Virgem Nova Oliva**
- 1 cebola roxa picada
- 3 xícaras (chá) de **Tio João Variedades Mundiais Arroz Carnaroli** (500 g)
- ½ xícara (chá) de vinho tinto (100 ml)
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 300 g de queijo feta cortado em cubos de 1 cm
- 6 ramos de dill fresco ou manjeriço

Preparo

Prepare o caldo: coloque todos os ingredientes do caldo em uma panela grande (caldeirão), adicione 2 litros de água e leve ao fogo alto. Quando começar a ferver, abaixe o fogo, tampe e deixe cozinhar por 30 minutos ou até obter um caldo de cor intensa. Coe o conteúdo da panela com uma peneira e reserve o caldo. Corte as beterrabas cozidas no caldo em cubos de aproximadamente 2 cm e reserve-os.

Prepare o risoto: em uma panela grande e de fundo largo, aqueça o azeite e refogue a cebola roxa em fogo baixo até murchar. Aumente o fogo e junte o arroz, mexendo por alguns instantes. Acrescente o vinho, mexa vigorosamente e, aos poucos, adicione o caldo, para que os grãos cozinhem de modo gradual e liberem parte do amido, ganhando cremosidade. Repita o processo acrescentando mais caldo até que o arroz fique cozido, porém ainda firme no centro. Tempere com sal e pimenta, adicione a manteiga gelada e misture novamente.

Montagem: coloque o risoto no centro de um prato fundo. Disponha as beterrabas reservadas sobre o risoto, entremendo com o queijo feta. Finalize com o dill fresco e sirva em seguida, como prato principal.

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 30 minutos

Dicas

- *O queijo feta é uma especialidade da culinária grega e da região mediterrânea preparada a partir do leite de cabra. Possui consistência bem delicada – caso não o encontre, use queijo branco fresco.*
- *Para fazer o caldo para risoto, escolha os legumes e temperos que estiverem na geladeira: o importante é ter ingredientes que deem aroma à preparação – além do salsa, folhas de louro, alecrim, cheiro-verde e alho são algumas das opções. Pedacos de carne também enriquecem o sabor!*

Uma receita que combina elementos gregos e italianos à cor intensa grená...
Nada mais perfeito para uma noite romântica inesquecível.



Celebrações para a fartura

Conta-se que a região chinesa de Sichuan, tradicionalmente próspera, sofreu uma seca que trouxe fome e dor aos seus moradores. Eles enviaram aos deuses suas preces e seus pássaros, que voltaram com grãos de arroz nos bicos, semeando a terra e lembrando para sempre os chineses de que, onde há arroz, há fartura.

Arroz Maravilha

Ingredientes

Para cozinhar o arroz

- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 1 ½ xícara (chá) de **Arroz Tio João Integral** (250 g)
- 1 colher (chá) de sal

Para misturar

- ½ xícara (chá) de **Azeite Extra Virgem Nova Oliva**
- 15 tomates-cereja
- Folhas de 1 ramo de alecrim lavadas e picadas
- 2 dentes de alho bem picados
- 1 colher (café) de sal
- 200 g de bacalhau cozido e desfiado em lascas grossas
- 1 ½ xícara (chá) de ervilhas frescas
- 4 colheres (sopa) de azeitonas pretas picadas
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- Pimenta-do-reino a gosto

Preparo

Em uma panela, aqueça o óleo, refogue a cebola, acrescente o **Arroz Tio João Integral** e refogue por 1 minuto. Adicione 3 xícaras (chá) de água fria (600 ml) e o sal e cozinhe até que toda a água tenha sido absorvida e os grãos estejam macios. Desligue o fogo e mantenha a panela tampada até finalizar a receita.

Despeje o azeite em uma assadeira teflonada, coloque os tomates, o alecrim, o alho e o sal e asse em forno preaquecido a 200 °C por 15 minutos.

Retire a assadeira do forno e adicione o bacalhau em lascas e as ervilhas, voltando ao forno por mais 10 minutos.

Despeje o arroz sobre essa base de bacalhau e finalize adicionando as azeitonas picadas e a salsinha. Misture bem, prove o sal e tempere com pimenta-do-reino a gosto. Sirva em seguida, como prato principal.

Rendimento: 6 a 7 porções

Tempo de preparo: 30 minutos

Variação: para uma versão vegetariana desse arroz, substitua o bacalhau e as azeitonas pretas por um mix de cogumelos salteados – shiitake, portobelo e paris são boas opções.

Dica: guarde essa receita para celebrar a Páscoa. Ela reúne os atributos ideais – sabor, fartura e excelente rendimento!



Rolinhos de Berinjela

Ingredientes

Para cozinhar o arroz

- 2 colheres (sopa) de **Azeite Extra Virgem Nova Oliva**
- 2 dentes de alho picados
- 2 xícaras (chá) de **Arroz Tio João 100% Grãos Nobres** (340 g)
- 1 colher (chá) de sal

Para grelhar as berinjelas

- 2 berinjelas médias lavadas
- 1 colher (café) de sal
- 3 colheres (sopa) de **Azeite Extra Virgem Nova Oliva**

Para o recheio

- 2 pimentões vermelhos cozidos sem pele e sem sementes
- 1 cebola pequena picada
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 xícara (chá) de nozes descascadas (70 g)
- 5 colheres (sopa) de farinha de rosca
- ½ xícara (chá) de **Azeite Extra Virgem Nova Oliva**
- 1 colher (café) de sal

Para o molho

- ½ cebola picada
- 1 copo de iogurte natural (200 ml)
- 6 folhas grandes de hortelã lavadas e picadas
- Sal e pimenta-do-reino recém-moída a gosto

Preparo

Comece preparando o arroz: aqueça o azeite e doure ligeiramente o alho. Adicione em seguida o arroz (não é preciso lavar) e refogue por 1 minuto, mexendo com uma espátula. Tempere com sal, junte 4 xícaras (chá) de água fria e cozinhe em fogo baixo, com a panela semitampada, até secar a água. Reserve.

Grelhe as berinjelas: corte as pontas com uma faca e em seguida faça fatias finas no sentido do comprimento. Coloque um pouco de sal em cada uma delas e deixe descansarem por 30 minutos em um refratário. Esprema e descarte o líquido desprendido. Aqueça o azeite em uma grelha e doure as fatias em fogo alto. Reserve.

Faça o recheio: coloque no processador os pimentões, a cebola, o suco de limão, as nozes, a farinha de rosca, o azeite e o sal e bata até obter uma pasta homogênea, misturando-a em seguida ao arroz cozido.

Recheie as fatias de berinjela grelhadas com a mistura de arroz e enrole-as em seguida, acomodando-as em uma assadeira untada com azeite. Leve ao forno previamente aquecido a 200 °C e asse por 15 minutos.

Enquanto isso, prepare o molho: misture a cebola, o iogurte e a hortelã. Tempere com sal e pimenta a gosto, misture bem e sirva em seguida, acompanhando os rolinhos.

Rendimento: 25 rolinhos

Tempo de preparo: 40 minutos

Varição: se preferir, substitua a berinjela por tiras igualmente finas de abobrinha.

Dica: para remover a pele dos pimentões, cozinhe-os em água quente por 10 minutos ou até que fiquem macios, porém firmes. Puxe a pele, abra-os ao meio e retire as sementes e as partes brancas.

Desde que uma gota do suor do Profeta caiu do Paraíso e deu origem ao arroz _ assim contam os árabes, que trouxeram o cultivo para a Espanha _, o Oriente e o Ocidente se uniram em torno desse grão.

Essa gota de suor tornou-se a base alimentar da maior parte da humanidade, e o arroz se transformou em um sinônimo da prosperidade humana.

Essa receita homenageia, de alguma forma, essas duas grandes culturas.



Arroz de Frigideira

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de Azeite Extra Virgem Nova Oliva
- 1 embalagem de Tio João Cozinha & Sabor Arroz Carreteiro (175 g)
- Sal a gosto
- 250 g de bacon em cubos pequenos
- 200 g de linguiça toscana sem pele
- 1 cebola picada
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de batata palha
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada

Preparo

Aqueça o azeite em uma panela média e nele refogue o conteúdo da embalagem de Tio João Cozinha & Sabor Arroz Carreteiro durante 2 minutos, em fogo médio.

Adicione 3 xícaras (chá) de água quente e tempere com o sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar com a panela semitampada até que a água seque. Enquanto isso, em uma frigideira de bordas altas, doure o bacon com a linguiça em sua própria gordura. Coloque a cebola, refogue-a por alguns minutos, acrescente os ovos e misture com uma colher de pau ou espátula.

Adicione o arroz carreteiro cozido a esse refogado, misture bem e junte a batata palha. Finalize com a salsinha e sirva imediatamente.

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 20 minutos

Dica: *you can add leftovers of chicken or even vegetables to the rice, making with that the yield of the product is even better!*

A sensação de conforto e fartura que essa receita traz é um sentimento universal – lembramos aqui o poeta missioneiro em uma receita que se recria a partir da tradição gaúcha.

Por isso, quando eu chegar, nalgum fogão do além-vida,
Se lá não houver comida já pedi a Deus por consolo,
Que junto ao fogão crioulo, quando for escurecendo,
Meu mate-amargo sorvendo, a cavalo nalgum tronco,
Escute, ao menos, o ronco de um carreteiro fervendo.

“Arroz de Carreteiro”, Jayme Caetano Braun



Arroz da Multiplicação

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de **Arroz Tio João 100% Grãos Nobres** (340 g)
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 600 g de atum fresco cortado em cubos de 2 cm
- ½ xícara (chá) de molho de soja
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 5 colheres (sopa) de óleo de gergelim
- ½ colher (sopa) de molho de pimenta tabasco
- 1 colher (chá) de alho triturado
- 1 colher (chá) de gengibre ralado
- ½ cebola roxa cortada em fatias finas
- 3 colheres (sopa) de cebolinha picada
- 2 colheres (sopa) de gergelim branco

Preparo

Refogue o arroz com o óleo em uma panela grande por cerca de 2 minutos. Acrescente 4 xícaras (chá) de água e cozinhe em fogo baixo, com a panela semitampada, até que a água tenha sido absorvida e os grãos estejam macios.

Enquanto isso, misture os cubos de atum com o molho de soja, o suco de limão, o óleo de gergelim, o molho de pimenta tabasco, o alho, o gengibre, a cebola e a cebolinha. Misture bem, cubra com filme plástico e deixe marinar na geladeira por pelo menos 15 minutos.

Montagem: sirva o arroz ainda quente e, sobre ele, coloque os cubos de atum marinados, polvilhando a cebolinha fresca e o gergelim branco.

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 10 minutos

Variação: o atum pode ser substituído por peixes de carne branca: linguado, robalo e anchova fresca são algumas opções.

Peixe e arroz são a base saudável da dieta de vários povos. Esta receita reúne o sabor do peixe cru bem temperado (em um preparo análogo ao do ceviche) com o sabor neutro e reconfortante do arroz branco.



Celebrações de gratidão

Um provérbio árabe afirma que *não é o que possuímos, mas o que desfrutamos, que se constitui em nossa riqueza e felicidade*. O tempo de celebrar também é tempo de agradecer. Preparamos receitas que dão conta dessa gratidão – dividindo momentos felizes com pessoas queridas, damos graças ao melhor que já conquistamos e aos sabores da vida, olhando com esperança para o porvir.

Farofa Reveillon

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de Tio João Variedades Mundiais Arroz Selvagem (120 g)
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 banana em rodelas
- 1 xícara (chá) de nozes picadas
- 1 xícara (chá) de uvas-passas brancas
- 1 pimenta dedo-de-moça picada
- ¼ de xícara (chá) de salsinha picada

Preparo

Cozinhe o arroz em 1 ½ litro de água salgada por 30 minutos ou até que os grãos comecem a abrir, ficando macios, mas ainda firmes. Escorra e reserve.

Enquanto isso, em uma frigideira, aqueça o óleo e refogue a banana, adicionando em seguida as nozes, as passas e a pimenta dedo-de-moça. Adicione o arroz reservado, misture bem, prove o sal e, se necessário, adicione um pouco mais. Acrescente a salsinha, torne a misturar e sirva em seguida, como acompanhamento para assados.

Rendimento: 6 a 8 porções

Tempo de preparo: 15 minutos



Arroz de Festa

Ingredientes

- 4 colheres (chá) de sal
- 2 saquinhos de Tio João Cozinha Fácil Arroz com Ervas Finas (250 g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 150 g de peito de peru defumado cortado em cubos
- 1 cebola grande picada
- Parte branca de 1 alho-poró cortado em rodélas
- 100 g de damascos secos cortados em tiras
- Folhas de ½ maço de espinafre lavadas
- Pimenta-do-reino recém-moída a gosto

Preparo

Em uma panela grande, coloque 1 ½ litro de água e o sal e leve ao fogo alto para ferver. Coloque os saquinhos de Tio João Cozinha Fácil Arroz com Ervas Finas e cozinhe em fogo baixo, com a panela semitampada, por 20 minutos.

Enquanto isso, em uma frigideira grande, derreta a manteiga com o azeite. Acrescente os cubos de peito de peru, dourando-os de todos os lados. Adicione a cebola, o alho-poró e os damascos e refogue por mais 5 minutos. Apague o fogo, adicione as folhas de espinafre e deixe murcharem no calor do refogado (reserve algumas folhas frescas para decorar o prato).

Retire os saquinhos da água com o auxílio de um garfo, escorra bem e despeje os grãos sobre o refogado. Prove o sal, finalize com um pouco de pimenta-do-reino recém-moída e misture bem. Transfira para uma travessa, decore com as folhas de espinafre e sirva em seguida, como prato principal.

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 20 minutos

Dica: *uma receita simples de fazer e que oferece todos os nutrientes de uma boa refeição – o carboidrato do arroz, a proteína do peito de peru, as fibras e o aporte de ferro e cálcio proveniente do espinafre.*



Bolinho Recheado

Ingredientes

Para o bolinho

- 1 embalagem de Tio João Cozinha & Sabor Bolinho de Arroz com Queijo (175 g)
- ½ colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 250 g de presunto defumado
- Farinha de rosca para empanar e óleo para fritar

Para o molho de banana

- 4 bananas nanicas, não muito maduras, picadas
- Suco de 1 limão
- 1 pimenta dedo-de-moça picada e com sementes
- ½ xícara (chá) de Azeite Extra Virgem Nova Oliva (100 ml)
- Sal a gosto

Preparo

Coloque o conteúdo da embalagem de Tio João Cozinha & Sabor Bolinho de Arroz com Queijo em uma panela média e adicione 2 ½ xícaras (chá) de água fria (500 ml) e o sal. Misture bem e cozinhe em fogo médio até iniciar fervura. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por mais 15 minutos. Nos últimos 5 minutos de cocção, mexa bem até que o produto descole do fundo da panela, formando uma massa homogênea, porém com grãos ainda inteiros. Acrescente a salsinha picada, misture e deixe esfriar por cerca de 10 minutos. Corte o presunto defumado em pequenos cubos de 1 cm, modele-os e envolva-os com a massa para fazer os bolinhos recheados.

Prepare o molho de banana: amasse todos os ingredientes até obter uma pasta.

Finalização: passe os bolinhos na farinha de rosca e frite-os em óleo quente até dourarem. Escorra em papel absorvente e sirva em seguida com o molho de banana.

Rendimento: 20 bolinhos

Tempo de preparo: 30 minutos

Varição: substitua o presunto por peito de peru ou peito de frango defumado.

O arroz é uma oferenda aos deuses na África, na Índia, no Japão, na China... Agradecendo a festa da vida, o arroz é simples e solene, corriqueiro e refinado, e até mesmo em um aperitivo podemos sussurrar com carinho:

Este é um poema de amor
tão meigo, tão terno, tão teu...
É uma oferenda aos teus momentos
de luta e de brisa e de céu...

"Poeminha Amoroso", Cora Coralina

