



# Arroz

Para todos os gostos, para cada momento

*"Tenha sempre arroz e flores:  
arroz para viver, flores pelas quais viver."*

(Confúcio)

A humanidade descobriu no arroz um esteio: em torno dele, a vida se organizou. Sustento, sabor, ciência. Especializar-se em arroz é especializar-se na vida: exige suor e dedicação, envolve arte e prazer. A Josapar se orgulha de trazer à sua mesa toda essa trajetória do arroz: um caminho de descobertas, uma história de conhecimento, trabalho e gosto pela alimentação, pela festa, pela vida.

Essas receitas trazem muito dessa adaptação do arroz a cada momento que vivemos: atende a novas necessidades, novos desejos que se incorporam ao ritmo de vida contemporâneo.

O mundo pode ser compartimentado em estilos, tribos, culturas...

Mas o arroz será sempre um elemento de união: está presente em cada modo de vida.

Com essas receitas, esperamos que você embarque nessa aventura e divida conosco suas opiniões, críticas e sugestões. Assim, continuaremos nosso trabalho da melhor maneira: ouvindo suas demandas e levando o melhor arroz para todos os momentos de sua vida.

Serviço ao Consumidor

**Josapar**

0800 - 531800

Cx. Postal 69 - Pelotas RS

CEP 96020-360

[www.josapar.com.br](http://www.josapar.com.br)



arroz  
**Tio João**®



## *O arroz transformado em farinha* 5

Tio João Padaria - as melhores formas de uso para cada produto 6

Receitas com a linha Tio João Padaria

*Crepe Verão* 8

*Quiche de Brócolis* 10

*Pão de Nozes* 12

*Focaccia sem Glúten* 14

*Pizza de Abobrinha* 16

## *Um arroz para cada dia* 19

Receitas com a linha de Arroz Tio João

*Arroz Peruano* 20

*Arroz Tropical* 21

*Charutinhos de Acelga* 22

*Arroz 7 Grãos com Castanhas* 24

*Salada Baião de Dois* 25

*Bolinho Picante* 26

*Arroz Oriental* 28

*Arroz Dia a Dia Gourmet* 30

*Arroz Doce Surpresa* 31

## *Arroz para todos os gostos, para cada momento*

Não há muros que limitem esse grão a um local, um prato, uma ocasião... Em cada canto do mundo, ele é o grão mais cotidiano e a estrela da festa, a essência da refeição básica e a carga simbólica dos grandes momentos.

Está presente na culinária do Ocidente e do Oriente, em gostos locais e receitas clássicas, na cozinha tradicional e na mesa vegana, nas celebrações e na rotina diária, atendendo a exigências alimentares como a rejeição ao glúten ou a busca por uma alimentação saudável. Não há ritmo de vida, lugar, cultura ou ocasião que deixe de conviver com o seu sabor.

Em torno do arroz e de seu cultivo, foram se desenvolvendo tecnologias e formas de uso ilimitadas. E é todo esse conhecimento acumulado que a **Josapar** vem trazer à sua mesa: farinhas, bases para massas, uma grande variedade de grãos e derivados que atendem a nossas necessidades e nossos desejos. Descubra aqui sugestões que se adaptam aos diversos momentos e ritmos de sua vida!

# O arroz transformado em farinha

Farinhas e misturas para massas com todos os benefícios do grão – livres de glúten e lactose, com o sabor delicado e o poder espessante do arroz, facilitando o preparo de receitas saborosas e saudáveis.

**Tio João<sup>®</sup>**  
*Padaria*



# Tio João<sup>®</sup>

## Padaria

As melhores formas de uso para cada produto



### Farinha de arroz

Para substituir a farinha de trigo em receitas de pães de ló e bolos, basta reduzir em 25% a quantidade utilizada: para cada xícara (chá) de farinha de trigo, use  $\frac{3}{4}$  de xícara (chá) de farinha de arroz.

Excelente para ser usada como espessante em molhos, massas de crepe, panquecas e cremes. Para cada xícara (chá) de líquido, utilize 1  $\frac{1}{2}$  colher (sopa) de farinha de arroz.



### Mistura para massa tipo brisée

A massa *brisée* é quebradiça, perfeita para quiches, *petit-fours* e tortas. De textura flexível, pode ser aberta com as mãos para forminhas individuais. Para tortas, o ideal é colocá-la entre dois plásticos e utilizar um rolo.

Uma dica é incrementá-la com os sabores de temperos secos: para cada embalagem, podem-se acrescentar de 2 a 4 colheres (sopa) de páprica, *curry*, alho ou cebola desidratados, ervas finas ou gergelim.

Para o preparo de *petit-fours*: utilize 100 g de aliche, 100 g de provolone ou 30 g de pistache para cada embalagem.



### Mistura para pão multigrãos

Com grãos de linhaça, girassol, gergelim e chia, essa mistura resulta em um pão delicado, ideal para receitas doces e salgadas. O acréscimo de ervas como orégano, tomilho e alecrim – 3 colheres (sopa) por embalagem – ou de frutas secas –  $\frac{1}{2}$  xícara (chá) por embalagem – agrega sabor e nutrientes aos pães, que podem ser congelados depois de prontos. Basta deixar esfriar, embrulhar em plástico filme e levar ao *freezer*. Para descongelar, leve ao forno preaquecido (180 °C) por 20 minutos.



### Mistura para pão caseiro

Uma massa básica, saborosa e com textura delicada, indicada para o dia a dia, em combinação com os clássicos: manteiga, mel, requeijão e geleia. Para uma massa mais aerada, com alvéolos maiores e macios, use a batedeira para misturar os ingredientes. Uma pincelada de óleo ou azeite antes de ir ao forno deixará a casca mais crocante.

Depois de pronto, o pão pode ser congelado. Basta esperar esfriar, embrulhar em plástico filme e levar ao *freezer*. Para descongelar, leve direto do *freezer* ao forno preaquecido (180 °C) por 20 minutos.



### Mistura para pizza

Feita à base de arroz, essa massa de pizza sem glúten e sem lactose é mais alta e fofinha. No preparo, ela é mais líquida e não atinge o ponto para bolear. Abra-a direto na assadeira untada ou em uma frigideira com óleo ou azeite. Cubra a massa com um saco plástico untado e use as mãos para espalhá-la delicadamente sobre a superfície. Acrescente o recheio sobre a massa crua e leve-a ao forno ou frite-a na frigideira.

# Crepe Verão

Uma massa de crepe com os benefícios da farinha de arroz que incorpora a linhaça, fazendo-a ganhar em estrutura e resistência. Uma receita contemporânea e leve, sem glúten e sem lactose.

## Ingredientes

### Para a calda:

- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 6 rodela de gengibre
- ¾ de xícara (chá) de suco de laranja

### Para a massa:

- 1 colher (sopa) de linhaça
- ½ xícara (chá) de **Farinha de Arroz Tio João**
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de óleo
- 2 ovos

### Para o recheio:

- 1 manga fatiada finamente
- 3 laranjas em gomos

## Modo de preparo

**Faça a calda:** em uma panela, coloque o açúcar, 1 xícara (chá) de água e o gengibre e misture bem. Leve ao fogo médio, sem mexer, até obter um caramelo claro. Desligue o fogo e adicione aos poucos o suco de laranja, mexendo cuidadosamente para dissolver o caramelo no suco. Retire os pedaços de gengibre e reserve.

**Faça os crepes:** em uma panela, misture a linhaça com 1 xícara (chá) de água e leve ao fogo médio, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo da panela. Quando ferver, apague o fogo e reserve.

Em uma tigela, coloque a farinha de arroz, o sal, o açúcar, o óleo e os ovos e misture com um batedor de arame. Acrescente a mistura de água e linhaça reservada e mexa até ficar homogênea. Coloque mais ½ xícara (chá) de água aos poucos, até obter uma massa fluída.

Aqueça em fogo baixo uma frigideira rasa, com cerca de 22 cm de diâmetro, pincelada com um pouco de óleo. Quando estiver bem quente, coloque 1 xícara (chá) de massa no centro da frigideira e faça movimentos circulares para espalhar a massa (caso prefira, espalhe com uma colher), para obter uma camada fina. Deixe dourar e quando desprender da frigideira, vire e doure do outro lado. Retire o crepe da frigideira, coloque-o em um prato de sobremesa e recheie-o com as fatias de manga e os gomos de laranja. Regue com um pouco da calda e dobre-o em quatro. Coloque um pouco da calda no prato e sirva em seguida.

**Rendimento:** 4 a 6 crepes

**Tempo de preparo:** 50 minutos

**Dica:** adicione 1 colher (sopa) de conhaque à massa; ela ficará ainda mais leve.

**Varição:** substitua manga e laranja por frutas vermelhas.



# Quiche de Brócolis

Uma receita clássica em uma variação sem glúten para ser apreciada a qualquer momento do dia.

## Ingredientes

### Para a massa:

- ¼ de xícara (chá) de óleo
- ¼ de xícara (chá) de **Azeite Extra Virgem Nova Oliva**
- 2 ovos
- 1 pacote de **Mistura para Massa tipo Brisée Tio João**
- 2 colheres (chá) de ervas finas secas
- 1 ½ colher (sopa) de gergelim preto
- 1 clara

### Para o recheio:

- 3 gemas
- 1 ovo
- 1 ¼ xícara (chá) de leite sem lactose
- Sal a gosto
- 1 pitada de noz-moscada
- 1 pitada de pimenta-do-reino branca
- 70 g de bacon em cubinhos
- 1 dente de alho picado
- ½ maço de brócolis (250 g)
- 150 g de queijo muçarela sem lactose



## Modo de Preparo

**Faça a massa:** em um recipiente, misture o óleo, o azeite, 5 colheres (sopa) de água e os ovos. Acrescente o conteúdo do pacote, as ervas finas e o gergelim e misture com as mãos até a massa ficar homogênea. Se necessário, acrescente água aos poucos, ½ colher (sopa) por vez, até ajustar o ponto da massa: ela deverá ficar quebradiça, mas homogênea.

Abra a massa entre dois sacos plásticos próprios para alimentos com o auxílio de um rolo de macarrão. Use-a para forrar uma forma de fundo removível (21 cm de diâmetro), pressionando bem no fundo e nas laterais. Pincele 1 clara em toda a superfície da massa e reserve a gema para o recheio.

Asse a massa em forno preaquecido (200 °C) por 20 minutos ou até dourar levemente.

**Faça o recheio:** misture as gemas, o ovo e o leite e tempere com sal, noz-moscada e pimenta-do-reino. Bata ligeiramente até obter uma mistura homogênea e reserve.

Em uma frigideira grande, deixe o bacon fritar até que fique dourado. Adicione o alho, doure um pouco mais e junte o brócolis. Tempere com sal e refogue até ficar macio. Deixe amornar.

**Monte a quiche:** espalhe o brócolis sobre a massa pré-assada, despeje sobre ele a mistura de ovos e leite e cubra com a muçarela ralada. Asse em forno preaquecido (180 °C) por 45 minutos ou até que a quiche esteja dourada.

**Rendimento:** 1 quiche, 8 porções

**Tempo de preparo:** 1 hora

**Variação:** substitua o brócolis por escarola.



# Pão de Nozes

Torne seus lanches e cafés da manhã mais saudáveis e saborosos com receitas harmoniosas e práticas, livres de glúten e lactose.

## Ingredientes

- 5 colheres (sopa) de óleo
- 1 ovo
- 1 sachê de fermento biológico seco instantâneo (10 g)
- 1 pacote de **Mistura para Pão Multigrãos Tio João**
- ½ xícara de (chá) de nozes
- ¼ de xícara (chá) de uvas-passas



## Modo de preparo

Em uma batedeira, coloque primeiro os ingredientes líquidos: 1 ½ xícara (chá) de água morna, o óleo e o ovo. Reserve.

Misture bem o fermento biológico à mistura para pão, junte aos ingredientes líquidos e bata em velocidade máxima por 5 minutos. Acrescente as nozes e as uvas-passas incorporando delicadamente com uma espátula.

Coloque a massa em uma forma de 9 x 20 cm untada com óleo e deixe fermentar por 15 minutos, coberta com uma embalagem plástica untada com óleo. Asse no forno preaquecido (180 °C) por 40 a 50 minutos, desenforme e sirva.

Este pão combina com mel e geleias.

**Rendimento:** 8 a 12 fatias

**Tempo de preparo:** 20 minutos

**Dica:** caso seja alérgico a oleaginosas, substitua as nozes por maçãs desidratadas picadas.

Para acompanhar

## Pasta de Figos

Coloque 10 figos turcos secos picados, as raspas e o suco de 1 laranja e de 1 limão-siciliano e 4 colheres (sopa) de açúcar mascavo em uma panela, leve ao fogo baixo e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até que os figos comecem a desmanchar e formar uma geleia. Caso seja necessário, ajuste a consistência adicionando um pouco de água, e a acidez, adicionando açúcar.



# Focaccia sem Glúten

Uma receita regada com azeite, o que confere sabor e resulta numa superfície crocante.  
O sal grosso salpicado contrasta com o sabor levemente adocicado da massa.

## Ingredientes

- 5 colheres (sopa) de óleo
- 1 ovo
- 1 pacote de **Mistura para Pão Caseiro Tio João**
- 1 sachê de fermento biológico seco instantâneo (10 g)
- 3 colheres (sopa) de **Azeite Extra Virgem Nova Oliva**
- 3 ramos de alecrim fresco picado
- 1 colher (chá) de sal grosso



## Modo de preparo

Bata na batedeira o óleo e o ovo juntamente com 1 ½ xícara (chá) de água morna. Misture ao conteúdo do pacote o fermento biológico seco e incorpore-os aos ingredientes líquidos, batendo em velocidade máxima por 5 minutos. Pincele com um pouco do azeite as laterais e o fundo de uma forma retangular (17 x 27 cm) e despeje a massa, ajudando a espalhar com um saco plástico untado com mais um pouco de azeite.

Salpique a superfície da massa com o alecrim e o sal grosso, regue com o restante do azeite e deixe fermentar por 15 minutos, coberta com um plástico.

Asse em forno preaquecido (200 °C) por cerca de 40 minutos, até que esteja completamente assada e dourada.

**Rendimento:** 8 a 12 porções.

**Tempo de preparo:** 20 minutos

**Dica:** caso o sal esteja muito grosso, quebre os grânulos com um rolo de macarrão.

**Varição:** adicione à cobertura tomates-cereja e azeitonas pretas.



# Pizza de Abobrinha

Um sonho realizado para quem tem restrições a glúten ou lactose:  
uma pizza saborosa, crocante por fora e macia por dentro!

## Ingredientes

### Para a massa:

- ½ de xícara (chá) de óleo
- 2 ovos
- 1 pacote de **Mistura para Massa de Pizza Tio João**
- 1 sachê de fermento biológico seco instantâneo (10 g)

### Para a pasta de azeitonas:

- 10 azeitonas pretas graúdas
- 1 ½ colher (sopa) de alcaparras
- 1 colher (sopa) de **Azeite Extra Virgem Nova Oliva**

### Para a montagem da pizza:

- 6 colheres (sopa) de azeite
- 200 g de molho de tomate
- 1 abobrinha em rodela finas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de manjeriço

## Modo de preparo

**Faça a massa:** em uma batedeira, coloque primeiro os ingredientes líquidos: 1 ½ xícara (chá) de água morna, o óleo e os ovos. Separadamente, misture a massa para pizza e o fermento biológico seco. Depois, coloque-os na batedeira e bata tudo em velocidade média até obter uma massa homogênea. Cubra a massa com um saco plástico para alimentos ou filme plástico untado com azeite e deixe fermentar por 20 minutos.

**Faça a pasta de azeitonas:** em um processador de alimentos, bata as azeitonas, as alcaparras e o azeite. Reserve.

**Monte a pizza:** com uma espátula, mexa a massa para homogeneizá-la. Em uma frigideira grande antiaderente (30 cm de diâmetro), espalhe 3 colheres (sopa) de azeite por toda a superfície (não retire o excesso). Coloque metade da massa, cubra-a com um saco plástico para alimentos ou filme plástico untado com azeite e espalhe-a delicadamente com as mãos. Retire o plástico e espalhe metade do molho de tomate. Cubra com uma camada de abobrinha e adicione a pasta de azeitonas, salpicando sal e pimenta-do-reino. Tampe a frigideira e leve-a ao fogo mínimo por 15 a 20 minutos até a massa estar assada e o fundo dourado. Retire a pizza da frigideira e coloque folhas frescas de manjeriço.

Repita todo o processo para fazer a segunda pizza usando a metade da massa restante.

**Rendimento:** 2 pizzas grandes ou 5 pizzas brotinho

**Tempo de preparo:** 1 hora

**Dica:** é importante deixar a frigideira esfriar completamente para a montagem da segunda pizza.





# Arroz Peruano

Para dias de pressa e cansaço que pedem um prato único de preparo rápido e prático, sem perder o refinamento e, principalmente, todo o rico sabor de uma refeição completa.

## Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de óleo
- 2 unidades de linguiça defumada em rodelas finas (130 g)
- 1 peito de frango em cubos (300 g) temperado com sal
- 2 bifés de contra-filé em tiras (200 g) temperados com sal
- 100 g de bacon picado
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (chá) de gengibre ralado
- ½ pimentão vermelho em cubos
- 2 xícaras (chá) de **Arroz Tio João**

### 100% Grãos Nobres

- 5 colheres (sopa) de *shoyu*
- 3 ovos
- Sal a gosto
- Cebolinha picada a gosto



## Modo de preparo

Em uma panela grande, aqueça o óleo, doure a linguiça, retire-a da panela e reserve. Em seguida, doure o frango, retire-o da panela e reserve. Por último, doure o contra-filé junto com o bacon. Acrescente o alho, o gengibre e o pimentão e refogue rapidamente até que o alho fique dourado. Volte as carnes reservadas para a panela, acrescente o arroz e mexa bem para envolver todos os ingredientes. Coloque 4 xícaras (chá) de água quente e o *shoyu*, abaixe o fogo e deixe cozinhar com a panela semitampada por 20 minutos ou até a água secar. Desligue o fogo e deixe a panela tampada por 5 minutos.

Bata ligeiramente os ovos, tempere com uma pitada de sal e despeje em uma frigideira untada com um fio de óleo, fazendo uma camada fina. Deixe dourar e vire para dourar do outro lado. Corte em tirinhas e acrescente ao arroz, juntamente com a cebolinha. Misture delicadamente com um garfo e sirva em seguida.

**Rendimento:** 6 porções

**Tempo de preparo:** 1 hora

**Varição:** substitua o frango por carne de porco.



# Arroz Tropical

Uma alternativa saborosa de um prato único, saudável e com as vantagens nutricionais do Arroz Tio João + Vita.

## Ingredientes

- 1 peito de frango em cubos (300 g)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- ½ colher (sopa) de mostarda
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola pequena picada
- 1 cenoura em cubos
- ½ lata de milho em conserva (100 g)
- 1 xícara (chá) de ervilhas congeladas (100 g)
- ½ xícara (chá) de leite de coco

• 1 xícara (chá) de **Arroz Tio João + Vita**

- 5 ramos de tomilho
- Raspas de limão
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada



## Modo de preparo

Misture os cubinhos de frango temperados com sal e pimenta-do-reino com a mostarda e reserve. Em uma panela funda, aqueça o azeite e, quando estiver quente, coloque a cebola e mexa até ficar dourada. Adicione o frango e mexa de vez em quando até que o frango esteja cozido e dourado. Acrescente a cenoura, o milho e as ervilhas e mexa para mesclar todos os ingredientes. Adicione o leite de coco e deixe ferver por 5 minutos, mexendo sempre. Coloque o arroz, mexa e adicione 2 xícaras (chá) de água quente. Acrescente o tomilho e as raspas de limão, acerte o sal e cozinhe com a panela semitampada por 20 minutos, ou até que a água tenha secado completamente. Ao final, coloque a cebolinha e sirva em seguida.

**Rendimento:** 3 a 4 porções

**Tempo de preparo:** 20 minutos

**Dica:** decore com coco fresco em fitas tostado ou raspas de limão.



# Charutininhos de Acelga

Uma receita com saúde e frescor, unindo o sabor das folhas ao grão integral. Bonita, prática e saudável para agradar a todos, veganos ou não, como entrada ou acompanhamento de sua refeição.

## Ingredientes

### Para os charutininhos:

- 12 folhas de acelga lavadas
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de **Azeite Extra Virgem Nova Oliva**
- ½ cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 xícara (chá) de **Arroz Tio João Integral**
- 200 g de cogumelos *shiitake* picados
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 colher (chá) pimenta síria

### Para o molho:

- ⅓ de xícara (chá) de *tahine* (pasta de gergelim)
- 1 colher (sopa) de **Azeite Extra Virgem Nova Oliva**
- 1 ½ colher (sopa) de suco de limão
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (chá) de pimenta síria
- Sal a gosto



## Modo de preparo

**Faça os charutininhos:** escale as folhas de acelga em água fervente com sal por 5 minutos. Escorra e reserve.

Com metade do azeite, refogue a cebola e metade do alho. Acrescente o arroz, adicione 2 ½ xícaras (chá) de água fervente e cozinhe em fogo baixo, com a panela semitampada, por 20 minutos ou até a água secar.

Em uma frigideira, coloque o azeite e o alho restantes e leve ao fogo médio até dourar. Acrescente os cogumelos e refogue até que fiquem macios. Junte a salsa e a pimenta síria e acrescente a mistura ao arroz já cozido.

**Monte os charutininhos:** abra uma folha de acelga e adicione 1 colher (sopa) cheia de arroz próximo ao talo da folha, deixando 2 cm de margem. Dobre as laterais e enrole a folha, formando o charutinho.

Disponha os charutininhos em uma assadeira ou refratário e leve ao forno preaquecido (180 °C) por 15 minutos.

**Faça o molho:** misture bem o *tahine* com 3 colheres (sopa) de água, o azeite, o limão, o alho e a pimenta síria. Acrescente uma pitada de sal, se necessário. Sirva acompanhando os charutininhos.

**Rendimento:** 6 porções (12 charutininhos)

**Tempo de preparo:** 1 hora

**Dica:** os charutininhos acompanham muito bem carne e frango grelhados.

**Variação:** substitua as folhas de acelga por folhas de couve ou repolho.



# Arroz 7 Grãos com Castanhas

Grãos integrais, vegetais, frutas secas e ervas aromáticas compõem um prato rico em fibras, garantindo saúde e sabor à sua mesa.

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de **Tio João 7 Grãos Integrais + Passas de Uva**
- 2 sachês de chá preto
- Sal a gosto
- ½ colher (sopa) de manteiga
- 15 ervilhas-tortas em tirinhas
- 3 colheres (sopa) de manjeriço picado
- 3 colheres (sopa) de coentro picado

- 3 colheres (sopa) de salsa picada
- 50 g de amêndoas sem pele tostadas e picadas



## Modo de preparo

Em uma panela média, coloque 2 xícaras (chá) de água e deixe ferver com a panela tampada. Acrescente o 7 Grãos, os sachês de chá e o sal e deixe ferver em fogo baixo com a panela semitampada. Cozinhe por 25 minutos ou até a água secar.

Em uma frigideira, derreta manteiga, acrescente a ervilha-torta e refogue até a cor ficar mais viva e a ervilha, macia. Desligue o fogo e acrescente o manjeriço, o coentro e a salsa e tempere com sal.

Retire os sachês de chá da panela e misture as ervilhas salteadas. Salpique as amêndoas e sirva.

**Rendimento:** 4 porções

**Tempo de preparo:** 20 minutos

**Dica:** para tostar as amêndoas, aqueça uma frigideira em fogo baixo e coloque-as, mexendo sempre para dourarem por igual.

**Varição:** substitua o chá preto por chá de jasmim.

# Salada Baião de Dois

Uma salada cheia de sabor e muito prática podendo ser levada ao trabalho, à faculdade ou a um passeio. Uma alternativa saborosa e saudável para quem não tem tempo a perder!

## Ingredientes

**Para a salada:**

- Sal a gosto
- 1 saquinho de **Tio João Cozinha Fácil Arroz Integral + Arroz Vermelho e Tomate**
- 200 g de **Feijão Meu Biju Rajado** cozido, sem caldo
- ½ cebola roxa em cubinhos
- ½ pimentão amarelo em cubinhos
- 1 colher (sopa) de **Azeite Extra Virgem Nova Oliva**
- 1 colher (chá) de vinagre de vinho branco
- 1 cenoura ralada
- 1 pepino em cubinhos
- 100 g de folhas verdes

**Para o molho:**

- 4 colheres (sopa) de **Azeite Extra Virgem Nova Oliva**
- 1 colher (sopa) de vinagre de vinho branco
- 6 folhas de manjeriço
- 10 folhas de hortelã
- 6 castanhas-do-pará bem picadas
- Sal a gosto

## Modo de preparo

**Faça o arroz:** em uma panela funda, leve ao fogo 1 litro de água com sal. Quando ferver, coloque o saquinho de arroz, diminua a chama e deixe cozinhar em fogo baixo, com a panela semitampada, por 30 minutos. Retire-o com o auxílio de um garfo, deixe esfriar e escorra toda água.

**Faça a salada de feijão rajado:** misture o feijão, a cebola e o pimentão e tempere com o azeite, o vinagre e sal.

**Faça o molho para a salada:** bata com um *mixer* ou no liquidificador o azeite, o vinagre, o manjeriço e a hortelã. Misture as castanhas, ajuste o sal e reserve.

**Monte a salada:** coloque em um prato o arroz, a cenoura, o pepino, as folhas verdes e a salada de feijão. Sirva com o molho à parte.

**Rendimento:** 2 porções

**Tempo de preparo:** 30 minutos

**Varição:** coloque a salada em camadas em potes de vidro para uma marmita fresca e prática.



# Bolinho Picante

Para receber amigos, matar a fome e animar o bate-papo com aquele petisco gostoso e rápido de ser feito.

## Ingredientes

### Para os bolinhos:

- 200 g de linguiça calabresa em cubinhos
- 1 fio de Azeite Extra Virgem Nova Oliva
- 1 pacote de **Tio João Cozinha & Sabor Bolinho de Arroz Tradicional**
- ½ colher (chá) de sal

### Para empanar:

- 2 ovos
- ½ xícara (chá) de farinha de rosca
- 50 g de queijo parmesão ralado

### Para fritar:

- 2 xícaras (chá) de óleo

## Modo de preparo

Em uma panela, coloque a linguiça calabresa com o azeite e leve ao fogo médio, mexendo de vez em quando até dourar. Acrescente todo o conteúdo do pacote de bolinho de arroz, o sal e 2 ½ xícaras (chá) de água fria. Misture bem e cozinhe em fogo médio até iniciar a fervura. Abaix o fogo e deixe cozinhar por 15 minutos. Nos últimos 5 minutos de cocção, mexa até que o produto descole do fundo da panela, formando uma massa homogênea (porém com os grãos ainda inteiros), ou até secar a água. Deixe esfriar por cerca de 10 minutos.

Molde os bolinhos com as mãos molhadas, fazendo bolinhas. Passe os bolinhos pelos ovos ligeiramente batidos e empane com a mistura de farinha de rosca e queijo parmesão.

Frite em óleo a 180 °C até que fiquem dourados. Sirva em seguida com geleia de pimenta.

**Rendimento:** aproximadamente 20 bolinhos

**Tempo de preparo:** 20 minutos

Para acompanhar

## Geleia de Pimenta

Leve ao fogo 1 xícara (chá) de água com 1 xícara (chá) de açúcar, ½ xícara (chá) de vinagre de vinho branco, 2 colheres (sopa) de mel, 1 dente de alho ralado e 2 pimentas dedo-de-moça bem picadas, sem veias nem sementes. Deixe ferver em fogo médio por 20 minutos. Dissolva 2 colheres (sopa) de amido de milho em ¼ de xícara (chá) de água e acrescente aos poucos na panela, mexendo sempre até engrossar. Deixe esfriar antes de servir.



# Arroz Oriental

A linha Tio João Variedades Mundiais é perfeita para facilitar o preparo de refeições mais requintadas, próprias para os momentos especiais: não é preciso ser *chef* para impressionar os convidados.

## Ingredientes

- 250 g de filé mignon em cubinhos
- 4 colheres (sopa) de saquê
- ½ xícara (chá) de suco de laranja
- 1 colher (chá) de páprica picante
- ½ colher (sopa) de gengibre ralado
- Sal a gosto
- 1 xícara (chá) de **Tio João Variedades Mundiais Arroz Jasmine**
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 pimenta dedo-de-moça picada

## Modo de preparo

Misture o filé mignon com o saquê, o suco de laranja, a páprica, o gengibre e sal e deixe marinar por 30 minutos.

Enquanto isso, aqueça 1 ½ litro de água com 1 colher (sopa) de sal e, quando levantar fervura, adicione o arroz e cozinhe, em panela destampada, por 10 minutos.

Escorra a carne em uma peneira, reservando a marinada. Em uma frigideira, aqueça o óleo em fogo alto e doure a carne. Então, adicione 3 colheres (sopa) da marinada reservada e deixe ferver.

Escorra o arroz, volte-o para a panela e tampe-a, mantendo-o aquecido.

Faça um molho levando ao fogo a marinada restante e a pimenta dedo-de-moça e deixando ferver por 15 minutos. Sirva em seguida o arroz com os cubinhos de carne e o molho.

**Rendimento:** 2 a 3 porções

**Tempo de preparo:** 45 minutos

**Variação:** corte um pimentão vermelho ao meio, retire as sementes e asse-o em forno preaquecido (180 °C) por 40 minutos. Coloque o arroz cozido, a carne e o molho dentro de cada metade de pimentão e sirva em seguida.



# Arroz Dia a Dia Gourmet

Arroz com cebolas caramelizadas e tirinhas de filé: sem dificuldade, a comida caseira do dia a dia pode ganhar sabor e visual requintados, além de um irresistível toque *gourmet*.

## Ingredientes

- 1 colher (sopa) de óleo
- 2 bifés de contra-filé em tirinhas (200 g)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 cebolas fatiadas
- ½ colher (sopa) de açúcar mascavo
- ¼ de xícara (chá) de vinho do porto
- 1 xícara (chá) de **Arroz Tio João Parboilizado**
- 1 ramo de alecrim
- ½ colher (sopa) de salsa picada



## Modo de preparo

Leve ao fogo alto uma panela com o óleo e aqueça bem. Coloque as tirinhas de contra-filé temperadas com sal e pimenta-do-reino, deixe dourar e reserve.

Na mesma panela, em fogo baixo, derreta a manteiga, adicione as cebolas e deixe dourar, mexendo sempre. Quando começarem a ficar douradas, junte o açúcar mascavo e o vinho e mexa por cerca de 15 minutos, ou até que a cebola esteja marrom e o vinho seque.

Volte a carne reservada para a panela juntamente com as cebolas e adicione o arroz mais 2 xícaras (chá) de água quente. Acerte o sal, coloque o ramo de alecrim e cozinhe em panela semitampada por 20 minutos, ou até que a água seque. Misture a salsa e sirva em seguida.

**Rendimento:** 2 a 3 porções

**Tempo de preparo:** 30 minutos



# Arroz Doce Surpresa

Uma sobremesa expressa para o cotidiano atarefado, unindo o sabor do doce de leite com o frescor da cidreira e do limão.

## Ingredientes

- 2 sachês de chá de cidreira ou 5 folhas de cidreira
- 1 pacote de **Tio João Cozinha & Sabor Arroz Doce Sabor Doce de Leite**
- Raspas de limão



## Modo de preparo

Em uma panela, ferva 3 xícaras (chá) de água e acrescente os sachês de chá de cidreira. Tampe a panela e aguarde 3 minutos. Retire os sachês da água, acrescente todo o conteúdo do pacote de arroz doce e dissolva. Cozinhe em fogo baixo, com a panela semitampada, por 25 minutos, mexendo a cada 5 minutos.

Esperre de 5 a 10 minutos para servir, colocando em taças e decorando com as raspas de limão.

**Rendimento:** 3 porções

**Tempo de preparo:** 35 minutos

**Dica:** você pode fazer a infusão com diferentes tipos de chá.

**Variação:** utilize chá de erva-doce ou jasmim.

