

VIVER E COMER BEM

do seu jeito, no seu tempo

*“Eu quero comer feijão com arroz
Pra nunca, nunca, nunca, nunca
Sentir fome depois”*

Joelho de Porco

Neste livro, ressaltamos a importância do arroz
como parte integrante de sua vida.

Mostramos como esse grão, cotidiano e usual, pode dar sabor
às mais diversas ocasiões sem perder a praticidade do preparo.

Como ele pode se adaptar a cada estilo de vida e fazer parte
de momentos especiais, do almoço diário e do jantar com amigos,
nas refeições rápidas e nos petiscos...

E, principalmente, como podemos dar novas cores
a esse casamento perfeito que é o nosso prato
mais querido – o feijão com arroz.

Experimente as receitas e não deixe de nos procurar
para contar o que achou, falar de suas variações,
dar sugestões e dividir suas opiniões conosco!

Serviço ao Consumidor

Josapar

0800 - 531800

Cx. Postal 69 - Pelotas RS

CEP 96020-360

www.josapar.com.br

arroz
Tio João[®]

VIVER E COMER BEM

do seu jeito, no seu tempo

Arroz com feijão

Nossa saudável tradição! 4

Preparo básico do arroz 4

Arroz com...

Feijão à Nordestina 6

Tirinhas de Tofu Defumado 8

Frango à Gremolata 10

Picadinho 12

Hora de receber bem!

Byriani Vegetariano 15

Risoto de Gorgonzola e Nozes 16

Hora do almoço

Arroz Saúde Total 19

Risoto Della Piage 20

Arroz à Pizzaiola 21

Tabule de Arroz 22

Torta de Abóbora e Frango - *sem glúten* 23

Hora do Petisco

Arancini 25

Biscoitinhos Estampados - *sem glúten* 26

Cookies de Chocolate e Coco - *sem glúten* 28

Salgadinhos - *sem glúten* 30

VIVER E COMER BEM

do seu jeito, no seu tempo

O arroz é para todos... É o alimento de todas as pessoas e de todos os dias, democrático e sempre presente.

Não há momentos da vida em que o sabor do arroz não se faça sentir, e a nossa cultura alimentar traz um sábio senso de nutrição no feijão com arroz, um casamento saudável que nos dá energia para o dia a dia.

Além da combinação preferida de todo dia, trazemos aqui sugestões de preparo que exploram a facilidade de se alimentar com prazer e, ao mesmo tempo, cuidar de outras partes da vida: receitas práticas que se encaixam em seu ritmo diário, com aporte de proteínas para todos os estilos de vida, além de opções para receber os amigos em casa.

Os produtos Tio João nos mostram que não há estilos de vida, situações cotidianas e nem mesmo restrições alimentares que impeçam o arroz de trazer a alegria do convívio, de estar junto à mesa, de receber quem se gosta.

Experimente e venha nos contar o que achou!

ARROZ COM FEIJÃO

Nossa saudável tradição!

O sabor mais cotidiano das refeições no Brasil também é uma prova de sabedoria: o feijão com arroz traz, além dos carboidratos que nos dão energia para enfrentar o dia, nutrientes fundamentais para a saúde.

A combinação possui aminoácidos complementares que, casados, completam o quebra-cabeça que forma as proteínas, essenciais para construção de tecidos (músculos, pele, neurônios), anticorpos, transporte de oxigênio etc. Duas porções de arroz para uma de feijão compõem esse casamento nutricional perfeito.

Pensando que essa dupla muitas vezes está presente no almoço e no jantar do brasileiro, elaboramos pratos para que as refeições sejam um momento repleto de saúde, equilíbrio nutricional e muito sabor!

Preparo básico do arroz

Arroz Tio João Parboilizado

O processo de parboilização, além de fazer com que as vitaminas e os sais minerais migrem da casca para o interior do grão, deixa o arroz sempre soltinho, dispensando inclusive a refoga.

Basta ferver 2 xícaras (chá) de água, adicionar 1 xícara (chá) de Arroz Tio João Parboilizado, sal a gosto e cozinhar em fogo baixo, com a panela semitampada, por 20 minutos. Ervas aromáticas frescas como louro, alecrim ou tomilho podem dar um sabor especial ao arroz!



Arroz Tio João 100% Grãos Nobres

Nobreza também no rendimento: 200 g de arroz cru se transformam em aproximadamente 480 g de arroz cozido!

Refogue ½ cebola picada em 1 colher (sopa) de óleo até ficar transparente. Junte 1 dente de alho picado e, quando começar a dourar, adicione 1 xícara (chá) de Arroz Tio João 100% Grãos Nobres (não precisa lavar!). Misture para que os grãos fiquem bem envolvidos no óleo – isso os deixará mais soltinhos no final do preparo. Adicione 2 xícaras (chá) de água fervente e sal a gosto. Abaixar o fogo e deixe a panela semitampada. Cozinhe por cerca de 20 minutos ou até a água secar. Tampe a panela e deixe descansar por 10 minutos. Abra a panela, solte os grãos com um garfo e sirva. Assim puro, como acompanhamento, rende 4 porções.



Arroz Tio João Integral

Para essa variedade, o cozimento pede um pouco mais de água.

Coloque 1 xícara (chá) de Arroz Tio João Integral em uma panela média e adicione 2 e ½ xícaras (chá) de água. Ele também é parboilizado, ou seja, não precisa ser refogado, e o processo de cozimento é o mesmo. Para dar um toque de sabor, você pode adicionar, ao término do cozimento, cheiro-verde picado, manjericão, gergelim, lascas de amêndoa, nozes, ou ainda frutas secas.



ARROZ COM... FEIJÃO À NORDESTINA

Receita balanceada sob os pontos de vista nutricional e de sabor, ideal para quem evita o consumo de carnes. Propomos a você uma variação de tempero, lembrando que a dupla “feijão com arroz” aceita muito mais combinações do que aquela base de sempre, feita com azeite e alho.

Preparo

Cozinhe em panela de pressão 150 g do Feijão Carioca Meu Biju junto com 1 folha de louro, até que os grãos estejam macios e com um bom caldo (cerca de 15 minutos após adquirir pressão). Enquanto isso, faça um refogado caprichado com 2 colheres (sopa) de óleo de coco, 1 cebola picada e 1 tomate picado. Despeje esse refogado sobre o feijão cozido, adicione sal a gosto e cozinhe, com a panela destampada, por mais 10 minutos. Apague o fogo e adicione 2 colheres (sopa) de coentro fresco ou cheiro-verde picado e molho de pimenta a gosto.

Montagem do prato

Acomode em cada prato 1 porção de Arroz Tio João 100% Grãos Nobres, 2 porções do Feijão à Nordestina, 1 porção de abobrinha refogada e 1 ovo frito no pimentão (em uma frigideira, quebre 1 ovo dentro de 1 fatia grossa de pimentão e cozinhe em fogo baixo).



Rendimento: 4 porções

De olho na saúde

Uma porção do prato sugerido fornece 32% das proteínas que devem ser ingeridas ao longo do dia, além de contribuir com o aporte de vitaminas do complexo B provenientes da abobrinha, importantes para o bom funcionamento dos sistemas neurológico, circulatório e imunológico.

ARROZ COM...

TIRINHAS DE TOFU DEFUMADO

Uma receita saborosa que acompanha muito bem o feijão com arroz, além de ser uma opção excelente de acompanhamento para veganos.

Preparo

Aqueça 1 colher (sopa) de Azeite Extra Virgem Nova Oliva e refogue 1 cebola pequena cortada em meia lua. Quando estiver levemente dourada, coloque 250 g de tofu defumado cortado em tirinhas. Misture por 1 minuto, adicione ½ xícara (chá) de suco de laranja, ferva até reduzir pela metade e apague o fogo.

Montagem do prato

Sirva as tirinhas com molho barbecue, acompanhadas de Arroz Tio João Parboilizado, Feijão Carioca Meu Biju e salada de rúcula com lascas de manga e fatias de tomates.



Rendimento: 4 porções

Enriquecendo o arroz

Para incrementar a refeição, adicione ao arroz parboilizado já cozido um refogado feito com cubinhos de cenoura e ervilhas frescas ou congeladas.

Baixas
calorias

ARROZ COM...

FRANGO À GREMOLATA

Gremolata é um molho típico italiano, da região da Lombardia. Aqui ele enriquece o prato, dando muito sabor e frescor ao grelhado. Uma receita que mostra que é possível se alimentar unindo equilíbrio, prazer e boa forma.

Preparo

Em um processador pequeno ou pilão, macere $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de folhas de salsinha lavadas e secas, $\frac{1}{2}$ dente de alho pequeno, 1 colher (sopa) de Azeite Extra Virgem Nova Oliva, 1 colher (chá) de suco de limão e raspas de 1 limão, até obter uma pasta rústica. Adicione sal a gosto e reserve. Grelhe 4 filés de frango (400 g), polvilhe um pouco de sal e transfira para uma travessa, finalizando o tempero com a pasta de salsinha reservada.

Montagem do prato

Coloque em cada prato 1 filé de frango com o molho gremolata, 2 porções de Arroz Tio João Integral, 1 porção de Feijão Carioca Meu Biju e 1 porção grande de salada com legumes crus ralados (cenoura, pepino e rabanete).

Rendimento: 4 porções



De olho na saúde

Um prato completo como o mostrado aqui fornece 300 kcal e 77% da quantidade de proteínas que deve ser ingerida ao longo de 1 dia. O molho à gremolata leva bastante salsinha, que é rica em ferro, vitamina C e tem ação diurética, vasodilatadora e tonificante.

ARROZ COM... PICADINHO

O picadinho é uma tradição nacional desde o tempo em que era servido nas repúblicas estudantis da Faculdade de Direito, em São Paulo, no início do século passado. A receita clássica do trio arroz, feijão e carne é dos anos 1950, da boate Meia Noite, em Copacabana. Apresentamos aqui uma versão prática e mais encorpada, com um toque de cerveja preta.

Preparo

Aqueça uma frigideira com 1 colher (sopa) de óleo e, aos poucos, doure 350 g de tirinhas de filé-mignon ou contrafilé bem limpo, temperando com sal a gosto conforme forem dourando. Reserve. Aproveite a frigideira para refogar 1 cebola e 1 dente de alho picados. Volte as tirinhas de carne, junte 1 xícara (chá) de cerveja preta e ferva até reduzir à metade do volume. Acrescente 1 lata de tomates pelados picados, 1 colher (sopa) de mostarda e ferva por mais alguns minutos, em fogo baixo. Acerte o sal, adicione 2 colheres (sopa) de salsinha picada, misture bem e apague o fogo.

Montagem do prato

Coloque em cada prato 1 porção de picadinho, 2 porções de Arroz Tio João 100% Grãos Nobres, 1 porção de Feijão Preto Meu Biju, brócolis passados no alho e banana-da-terra frita ou grelhada.



Rendimento: 4 porções

Dicas e aromas

Você pode substituir os tomates pelados por 2 colheres (sopa) de extrato de tomate. Para dar um aroma a mais à receita, adicione ao cozimento 1 galho pequeno de alecrim e 1 folha de louro.

Hora de receber bem!

Tio João traz receitas em que o requinte e a praticidade de preparo caminham juntos: de um lado, uma receita clássica indiana, do outro, um risoto que pode ser feito em duas versões na mesma ocasião, vegetariana ou não.

Seja um jantar entre amigos, de trabalho ou mesmo com familiares, a hora de receber é sempre especial. O acolhimento supera qualquer diferença entre as pessoas, e procuramos deixar todos à vontade e satisfazer os gostos de cada um.

Byriani Vegetariano

Os longos grãos de sabor delicado do arroz basmati são aqui acompanhados de ingredientes tropicais, como a pimenta rosa e a castanha-de-caju. As especiarias tostadas no início do processo dão aroma e sabor característicos, repletos de nuances, para essa especialidade da culinária indiana.

Ingredientes

- 1 pau de canela de 5 cm
- 2 colheres (chá) de sementes de funcho ou erva-doce
- 1 colher (chá) de sementes de gergelim
- 1 colher (chá) de pimenta rosa
- 1 colher (chá) de cúrcuma
- 2 colheres (sopa) manteiga
- 1 xícara (chá) de Tio João

Variedades Mundiais

Arroz Basmati

- ¼ de couve-flor cortada em floretes
- 1 xícara (chá) de ervilhas congeladas
- 1 bandeja de cogumelos *shimeji* soltos, sem os talos (200 g)
- Sal a gosto
- 20 unidades de castanha-de-caju picadas (50 g)
- 10 folhas de hortelã picadas
- Folhas de 3 ramos de coentro picadas
- 2 colheres (sopa) de sementes de romã

Preparo

Aqueça 500 ml de água e tampe. Esquente uma frigideira grande e funda e coloque a canela, as sementes de funcho, de gergelim e a pimenta rosa. Mexa por 1 minuto, até o aroma exalar. Adicione a cúrcuma, misture e, em seguida, coloque a manteiga. Quando derreter adicione o arroz, a couve-flor, as ervilhas, o *shimeji* e o sal. Misture bem.

Cubra com ⅓ da água quente e deixe cozinhar até quase secar. Mexa e adicione mais ⅓, repetindo esse processo até a água acabar. Deixe tampado por 10 minutos.

Adicione as castanhas-de-caju, a hortelã e o coentro e misture, soltando o arroz com um garfo. Transfira para uma travessa e salpique as sementes de romã. Sirva em seguida.

Pode ser servido como prato principal, acompanhando carnes brancas ou endívias grelhadas.

Rendimento:

6 porções



Risoto de Gorgonzola e Nozes

Com duas finalizações distintas, para agradar vegetarianos e não vegetarianos na mesma refeição: aprenda como pré-cozinhar com antecedência e finalizar perto da hora de servir.

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de **Azeite Extra Virgem Nova Oliva**
- ½ tablete de manteiga (100 g)
- 1 cebola grande picada
- 1 pacote de **Tio João Variedades Mundiais Arroz Carnaroli** (500 g)
- 1 xícara (chá) de vinho branco seco (200 ml)
- 1,7 a 2 litros de caldo de legumes
- 150 g de queijo gorgonzola
- Salsinha a gosto
- 50 g de nozes picadas grosseiramente
- Folhas lavadas de 1 maço de agrião
- Sal a gosto



Preparo

Aqueça o azeite e 2 colheres (sopa) de manteiga em uma frigideira ou panela de fundo largo e doure a cebola. Coloque o arroz e mexa bem por cerca de 2 minutos. Acrescente o vinho branco e deixe evaporar, sem parar de mexer. Adicione aos poucos 1 litro do caldo aquecido, uma concha por vez, mexendo constantemente para que o risoto fique cremoso.

Cozinhe por aproximadamente 12 minutos ou até que o grão esteja cozido por fora, mas ainda opaco e duro no centro.

Espalhe-o em uma assadeira, formando uma camada fina. Cubra com plástico-filme e leve imediatamente para a geladeira, para interromper a cocção. Faça esse processo horas antes ou de véspera.



No momento em que for servir, aqueça o restante do caldo. Adicione 1 xícara (chá) do caldo na frigideira e coloque o risoto pré-cozido. Mexa constantemente.

À medida que for secando, acrescente mais caldo, uma concha por vez, até que o arroz esteja cozido, mas *al dente* (cerca de 7 minutos).



Hora de receber bem!

Chips de Copa

Cubra o prato refratário do micro-ondas com papel-toalha, coloque **fatias de copa** uma a uma, separadas umas das outras, e ligue por 30 segundos. Vire as fatias e aqueça por mais 30 segundos. Se estiver com excesso de gordura, troque o papel-toalha. As fatias de copa devem ficar crocantes e sequinhas em aproximadamente 2 minutos e 30 segundos. Doze fatias (60 g) servem 4 porções. Faça o processo em 2 vezes para não sobrepor as fatias.

Desligue o fogo, coloque o queijo gorgonzola, a salsinha e misture. Adicione o restante da manteiga gelada e em cubinhos e mexa para incorporá-la ao arroz. Salpique as nozes e sirva com as folhas de agrião e os *chips* de copa ou o *steak* de berinjela sobre o risoto.

Rendimento: 8 porções

Dica: se desejar fazer o risoto sem a pré-cocção, aqueça todo o caldo de uma só vez e cozinhe por cerca de 17 minutos. Finalize como indicado na receita.

Steak de Berinjela – finalização vegetariana

Faça um molho misturando ½ colher (sopa) de mel, 2 colheres (sopa) de **Azeite Extra Virgem Nova Oliva** e 2 colheres (sopa) de shoyu. Corte 2 **berinjelas (500 g)** ao meio e faça cortes diagonais com a ponta da faca, formando um desenho “xadrez”. Coloque o molho nos sulcos formados pelos cortes e espalhe por toda a superfície para que o tempero permeie toda a berinjela. Coloque em uma assadeira untada com **azeite** e leve ao forno preaquecido (180 °C) por 40 minutos. Esta receita rende 4 porções.



A ajuda que faltava para decidir!

O almoço de todos os dias pode sair do trivial, e é mais fácil do que você imagina! O arroz é peça-chave: sem ele teríamos a impressão de não ser um almoço, além de ser a base de uma refeição completa e prática. Seja qual for seu estilo e ritmo de vida, **Tio João** traz opções que se adaptam do tradicional ao vegano, com ou sem restrição de glúten, para principiantes ou habituados a lidar com a cozinha, pratos únicos ou que precisam de poucos ingredientes para se transformar em um cardápio completo. Confira aqui!

Além de saborosa, é uma receita que fornece ferro e ômega 3, elevando a quantidade de proteínas e tornando a refeição completa.

Ingredientes

- Raspas de 1 limão
- 2 ramos de tomilho
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de **Tio João 7 Grãos Integrais** (150 g)
- 1 lata de filés de sardinha em azeite
- 1 dente de alho picado
- 8 tomates-cereja cortados ao meio
- 8 folhas de escarola cortadas em tiras

Preparo

Em uma panela, coloque 2 xícaras (chá) de água (400 ml), as raspas de limão, os ramos de tomilho e o sal. Deixe ferver com a panela tampada e acrescente o **7 Grãos**. Abaixar o fogo e cozinhe com a panela semitampada por 25 minutos ou até que a água seque. Em uma frigideira grande e funda, coloque 1 colher (sopa) do azeite da lata da sardinha e doure o alho. Refogue em fogo alto, rapidamente, os filés de sardinha limpos, em lascas grandes, e adicione os tomates. Quando os tomates amolecerem, coloque as folhas de escarola e refogue até a cor ficar viva (cerca de 1 minuto). Acrescente o **7 Grãos** já cozidos e misture delicadamente para mesclar todos os ingredientes. Sirva em seguida.

Rendimento: 4 porções

DE OLHO NA SAÚDE

Um prato que já é uma refeição completa: rico em fibras, cereais, proteínas e com o diferencial do ômega 3 proveniente da sardinha.



Risoto Della Piagge

Um almoço sofisticado pode ser fácil de fazer: um risoto delicioso e pronto, enriquecido com alguns poucos ingredientes que estão sempre à mão, mas tornam esse prato único e elegante.

Ingredientes

- 1 embalagem de Tio João Cozinha & Sabor – Risoto à Parmigiana (175 g)
- 1 colher (sopa) de alcaparras
- 1 colher (café) de sal
- ½ lata de atum drenada (60 g)
- Raspas de 1 limão
- 1 colher (sopa) de Azeite Extra Virgem Nova Oliva
- 1 ramo de cebolinha picada

Preparo

Ferva 750 ml de água. Em uma frigideira funda, misture 1 xícara (chá) de água quente (200 ml) com o conteúdo da embalagem do Risoto à Parmigiana, as alcaparras e o sal. Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre. À medida que o líquido for evaporando, acrescente a água quente aos poucos.

Após 10 minutos de cozimento, adicione o atum, as raspas de limão e siga o processo de adicionar água, até que os grãos estejam cozidos, mas *al dente*.

Finalize com o azeite, a cebolinha, misture bem e sirva imediatamente.

Rendimento: 2 porções



Arroz à Pizzaiola

Usando apenas uma panela e um processo de cozimento, os ingredientes que complementam o arroz são aquecidos no próprio prato, no calor dos grãos, rapidinho!

Ingredientes

- 1 colher (chá) de sal
- 1 saquinho de Tio João Cozinha Fácil – Arroz Integral + Vegetais (100 g)
- 1 colher (sopa) de manteiga em temperatura ambiente
- 1 colher (café) de orégano seco
- 1 pitada de páprica picante
- 50 g de queijo muçarela em cubinhos
- 4 azeitonas pretas sem caroço, picadas
- 4 tomates-cereja cortados em 4

Preparo

Em uma panela funda, coloque 1 litro de água. Adicione o sal, tampe e deixe ferver. Coloque o saquinho fechado de arroz e deixe cozinhar em fogo baixo, com a panela semitampada, por 30 minutos.

Enquanto isso misture a manteiga com o orégano e a páprica picante. Divida os cubinhos de queijo, as azeitonas, os tomates-cereja e a manteiga temperada em dois pratos fundos e reserve.

Retire o saquinho de arroz com auxílio de um garfo e deixe escorrer toda a água. Abra o saquinho e divida-o sobre os ingredientes que foram colocados no prato, misturando delicadamente com um garfo. Sirva em seguida.

Rendimento: 2 porções



Tabule de Arroz

Tradicionalmente feito com trigo, o tabule surge aqui em uma versão sem glúten com arroz parboilizado, que sempre fica soltinho, compondo um prato leve e refrescante.

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de **Arroz Tio João Parboilizado** (200 g)
- 1 maço pequeno de hortelã
- 1 maço pequeno de salsinha
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 4 colheres (sopa) de **Azeite Extra Virgem Nova Oliva**
- 1 colher (café) de pimenta síria
- Sal a gosto
- 1 pepino japonês em cubinhos
- 2 tomates maduros, sem sementes, em cubinhos
- 1 cebola roxa em cubinhos

Preparo

Cozinhe o arroz conforme o explicado na pág. 4 e reserve.

Processe ou macere em um pilão as folhas de hortelã e de salsinha higienizadas e secas, o suco de limão, o azeite, a pimenta síria e 1 pitada de sal.

Em uma tigela, coloque os cubinhos de pepino, de tomate e de cebola roxa. Solte o arroz com um garfo e misture aos vegetais. Regue com o molho e mescle todos os ingredientes. Sirva frio com um fio de azeite, como entrada ou como complemento para peixes grelhados.

Rendimento: 8 porções

Dica: coloque a cebola e o pepino de molho em água gelada, em potes separados, leve à geladeira por 30 minutos e escorra bem a água antes de adicionar ao tabule. Assim, o sabor da cebola ficará mais suave, e o pepino, mais crocante.

Torta de Abóbora e Frango

Uma torta de preparo rápido, feita no liquidificador, sem a necessidade de abrir a massa.

Uma refeição rápida, sem glúten, saborosa e muito fácil de fazer!

Ingredientes

Recheio:

- 2 colheres (sopa) de **Azeite Extra Virgem Nova Oliva**
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 500 g de peito de frango cozido e desfiado
- 3 tomates sem pele e sem sementes picados
- Cheiro-verde a gosto
- 1 copo de requeijão (150 g)

Massa:

- 400 g de abóbora cozida
- 1 xícara (chá) de leite (200 ml)
- 2 ovos
- ½ xícara (chá) de óleo (100 ml)
- 1 ½ xícara (chá) de **Farinha de Arroz Tio João** (250 g)
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- Sal a gosto
- 100 g de queijo minas padrão ralado

Preparo

Recheio: em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Coloque o frango desfiado e misture bem. Adicione os tomates e cozinhe por 5 minutos, até que comecem a desmanchar. Acrescente o cheiro-verde, o requeijão, apague o fogo e deixe esfriar.

Massa: no liquidificador, bata a abóbora, o leite, os ovos e o óleo para formar um creme homogêneo. Em uma tigela, coloque a farinha de arroz, o fermento e o sal. Despeje aos poucos o creme do liquidificador na tigela e misture até obter uma massa leve.

Montagem: em uma assadeira untada (20 x 30 cm), despeje metade da massa, cubra com o recheio de frango e espalhe sobre ele o restante da massa. Salpique o queijo na superfície. Asse em forno preaquecido (180 °C) por 35 minutos, ou até que fique levemente dourada. Sirva com salada verde.

Rendimento: 8 porções

Variação: substitua o requeijão pela mesma quantidade de nata.



Hora do petisco

O jeito brasileiro de compartilhar alegria!

Às vezes essa hora é marcada, em outras vem como uma gostosa surpresa. Mas a arte do encontro não envolve formalidades: envolve petiscos! Petiscos que devem ser preparados sem segredos e com os sabores certos para embalar o bate-papo, acompanhar um filme, esperar a refeição...

Arancini

A ideia mais criativa e deliciosa para aproveitar sobras e excessos do seu risoto. Com o Risoto de Gorgonzola e Nozes (pág. 16), por exemplo, fica perfeito!

Ingredientes

- 5 fatias de pão de forma sem casca
- 3 xícaras (chá) de risoto pronto, gelado
- 20 cubinhos de queijo minas padrão (120 g)
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 ovo ligeiramente batido
- 2 xícaras (chá) de óleo para fritar

Preparo

Coloque as fatias de pão de forma em uma assadeira e leve ao forno na temperatura mínima. Elas devem ficar sequinhas e crocantes, mas devem ser retiradas antes de dourar. Deixe esfriar e rale no ralo grosso, até obter uma farinha rústica. Reserve.

Umedeça as mãos e faça discos com o risoto. Em cada um coloque 1 cubinho de queijo na parte central. Modele no formato de bolinhas e dê uma ligeira achatada.

Passe os bolinhos pela farinha de trigo e retire o excesso, batendo levemente com as mãos. Passe os bolinhos pelo ovo e, na sequência, pela farinha rústica de pão de forma, dos dois lados e nas bordas, para que os bolinhos fiquem completamente empanados.

Frite os bolinhos em imersão, em óleo quente (170 °C), até que estejam aquecidos e dourados.

Escorra-os em papel-toalha e sirva em seguida.

Rendimento: 20 unidades



Biscoitinhos Estampados

Hora do petisco

O uso da Mistura para Massa tipo Brisée Tio João não se limita a tortas ou empadas. Experimente esses lindos biscoitinhos sem glúten, perfeitos para patês ou dips variados.

Ingredientes

- 2 ovos
- ½ xícara (chá) de óleo de girassol (90 ml)
- 1 pacote de Mistura para Massa tipo Brisée Tio João (250 g)
 - 5 colheres (sopa) de sementes de abóbora trituradas (50 g)
 - 5 colheres (sopa) de sementes de girassol trituradas (50 g)
 - 1 colher (sopa) de gergelim preto (10 g)
 - 1 clara
 - 1 maço de salsa
 - 1 maço de sálvia

Preparo

Em uma tigela, misture os ovos, o óleo e 2 colheres (sopa) de água. Acrescente o conteúdo do pacote da mistura para massa *brisée*, as sementes de abóbora e girassol e o gergelim preto. Misture com as mãos até a massa ficar homogênea. Se necessário acrescente mais água aos poucos, até ajustar o ponto da massa: homogênea e com maleabilidade para abrir. Coloque a massa entre dois sacos plásticos e, com um rolo, abra-a até ficar com 0,5 cm de espessura. Pincele a clara sobre toda a superfície da massa.

Aplique as folhas de salsa e sálvia bem abertas e esticadas sobre a massa. Pincele novamente com a clara para as folhas ficarem bem aderidas. Corte quadradinhos e transfira para uma forma forrada com papel-manteiga. Asse por 20 minutos em forno preaquecido (180 °C).

Rendimento: 50 biscoitinhos

Dica: sirva os biscoitinhos com complementos que tenham o mesmo conceito – preferencialmente sem glúten e sem lactose, como nas opções que apresentamos de guacamole, patê de manjeriço e sardela.

Complementos

Guacamole: misture 1 abacate amassado, 1 cebola pequena picada, 1 dente de alho picado finamente, 1 tomate sem semente em cubinhos, coentro picado, pimenta verde picada a gosto, suco de ½ limão e sal a gosto.

Patê de Manjeriço: em um processador, coloque 70 g de tofu firme, sal a gosto, 1 colher (sopa) de Azeite Extra Virgem Nova Oliva, 1 colher (chá) de suco de limão e 10 folhas de manjeriço. Processe até obter um creme liso.

Sardela: em uma frigideira, aqueça 2 colheres (sopa) de Azeite Extra Virgem Nova Oliva e doure 1 dente de alho. Refogue 1 pimentão vermelho sem sementes, 2 tomates sem sementes, ½ pimenta dedo-de-moça e 3 filés de sardinha em conserva. Cozinhe por 20 minutos em fogo baixo. Adicione sal a gosto e bata com um processador até obter um purê. Espere esfriar antes de servir.



Cookies de Chocolate e Coco

Aquela receita popular de cookie adorada por crianças e adultos, para fazer em casa, fácil, fácil. E é sem glúten!

Hora do petisco

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de Farinha de Arroz Tio João (85 g)
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
 - 2 colheres (sopa) de coco seco ralado
 - 1 pitada de bicarbonato de sódio
 - 1 ovo
 - 1 colher (sopa) de óleo de coco
 - 50 g de manteiga, em temperatura ambiente
 - $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de gotas de chocolate forneáveis (80 g)

Preparo

Misture a farinha de arroz, o açúcar, o cacau, o coco e o bicarbonato em uma tigela. Faça um buraco no centro e coloque o ovo, o óleo de coco, a manteiga e comece a misturar, do centro para as bordas. Mexa até obter uma massa. Adicione metade das gotas de chocolate e leve à geladeira por 10 minutos.

Com o auxílio de duas colheres de chá, modele a massa em bolinhas e coloque-as em uma assadeira forrada com papel-manteiga.

Com a colher, pressione levemente para achatar as bolinhas. Não há necessidade de ficar um disco muito fino, pois, ao assar, a massa abre. Distribua o restante das gotas de chocolate na superfície dos cookies, afundando-as um pouco na massa, mas ainda as deixando aparentes.

Asse em forno preaquecido (180 °C) por 15 minutos.

Rendimento: 20 cookies

Varição: se quiser um cookie só de chocolate, exclua o coco ralado e substitua o óleo de coco pela mesma quantidade de manteiga (1 colher de sopa) além dos 50 g da receita, totalizando 65 g de manteiga.



Salgadinhos

Massas lisas, uniformes e crocantes para os seus salgadinhos.

Sem glúten e repletas de sabor!

Hora do petisco

Ingredientes

- 3 ½ xícaras (chá) de caldo de legumes (700 ml)
- ½ tablete de manteiga (100 g)
- 2 xícaras (chá) mais 4 colheres (sopa) de Farinha de Arroz Tio João (280 g)
 - 2 ovos
 - Sal a gosto

Preparo

Em uma panela, coloque o caldo, a manteiga e aqueça até ferver. Acrescente de uma só vez a farinha de arroz e mexa vigorosamente até obter uma bola homogênea. Deixe esfriar. Adicione os ovos e incorpore-os à massa até que fique lisa e brilhante (ajuste o sal, se necessário).

Para fazer coxinhas, abra um disco de massa, coloque uma porção do recheio na parte central (frango desfiado, carne seca, pernil, calabresa etc.) e feche unindo as pontas.

Para empanar, passe os salgadinhos em ovos batidos e, em seguida, empane com farinha de mandioca. Frite em imersão em óleo quente, para que os salgados não rachem (mas cuide para que a temperatura não ultrapasse os 170 °C). Escorra e sirva em seguida.

Rendimento: 1 kg de massa (faz cerca de 30 salgadinhos de tamanho médio)



1. Quando a manteiga estiver fervendo, acrescente a farinha de uma só vez, misturando bem.



2. Com a massa fria, incorpore os ovos até que fique lisa e brilhante. Frite poucas unidades de cada vez em óleo quente, até 170 °C.

