

**CEREAIS E LEGUMINOSAS**

**ÍNDICE**

**CEREAIS E LEGUMINOSAS**

1. **ARROZ BRANCO**
2. **FEIJÃO CARIOCA**
3. **ARROZ INTEGRAL COM CASTANHA DO PARÁ E PASSAS**
4. **ARROZ COM LENTILHAS**
5. **ARROZ SELVAGEM**
6. **ARROZ DOCE**
7. **ENSOPADO DE FEIJÃO BRANCO**
8. **RISOTO DE CHAMPIGNON E AÇAFRÃO**
9. **TUTU DE FEIJÃO**
10. **SALADA DE ARROZ 7 CEREAIS COM ABOBRINHA E QUEIJO**
11. **MEXIDO DE AZUKI COM LEGUMES À CHINESA**
12. **SALADA DE CEVADINHA COM PEPINO E HORTELÃ**
13. **CUSCUZ MARROQUINO**
14. **FEIJÃO TROPEIRO**
15. **POLENTA**
16. **HOMUS**
17. **BAIÃO DE DOIS**

**Grupo 1**

**ARROZ BRANCO**

**Ingredientes:**

* 300g de arroz
* 1½ colher de chá de óleo vegetal
* 1 cebola picada
* 2 dentes de alho picados
* ½ colher de sal refinado
* Água quente (volume dobrado do arroz)

**Modo de preparo:**

1. Lavar o arroz em água corrente e deixar escorrer bem por uns 10 minutos.
2. Em uma panela refogue o alho e a cebola no óleo e acrescente o arroz.
3. Refogue por mais ou menos 2 minutos, mexendo sempre, antes de acrescentar a água quente.
4. Acrescente o sal e a água quente e deixe cozinhar até ficar macio.

**FEIJÃO CARIOCA**

**Ingredientes:**

* 1 xícara de feijão
* 4 xícaras de água
* 1 folha de louro
* 2 colheres (sopa) de óleo
* ½ cebola picada
* 3 dentes de alho amassados
* ½ colher (chá) de sal

**Modo de preparo:**

1. Escolha o feijão e deixe os grãos de molho por um dia.
2. Escorra, transfira para uma panela e coloque-o para cozinhar em 4 xícaras de água fria com a folha de louro, na panela de pressão.
3. Cozinhe por aproximadamente 20 minutos depois que a panela tiver pegado pressão.
4. Deixe sair toda a pressão e abra a panela. Neste momento, o feijão deverá estar cozido, mas seus grãos estarão inteiros e o caldo, ralo. Pressione um grão entre os dedos, se amassar com facilidade estará bom, se não, cozinhe até atingir esse ponto.
5. Após o cozimento, retire do fogo.
6. Numa panela grande, aqueça o óleo, doure a cebola e depois adicione o alho e transfira o feijão para essa panela, para que seja envolvido no óleo com alho ainda bem quente.
7. Coloque o sal e mantenha o fogo ligado até que o caldo engrosse.

Dica: No dia-a-dia prefira evitar o uso de bacon e banha de porco, preferindo ervas e temperos naturais. Folhas de louro são muito utilizadas no seu preparo.

**Grupo 2**

**ARROZ INTEGRAL COM CASTANHA DO PARÁ E PASSAS**

**Ingredientes:**

* 300g de arroz
* 1½ colher de chá de óleo vegetal
* 1 cebola picada
* 2 dentes de alho picados
* ½ colher de sal refinado
* Água quente (volume dobrado do arroz)
* 80g de uvas passas
* 80g de castanha do pará
* 1 colher de sopa de salsinha

**Modo de preparo:**

1. Cozinhe o arroz integral na panela de pressão por 5 minutos junto com os temperos (alho, cebola, óleo, sal).
2. Deixe descansar por 20 minutos dentro da panela.
3. Acrescente as passas, as nozes e salsinha picada.

**ARROZ COM LENTILHAS**

**Ingredientes:**

* ¼ xícara (chá) de lentilhas
* 2 xícaras (chá) de água
* 1 folha de louro
* 1 colher (sopa) de manteiga
* 1 pau de canela de 2 cm
* 3 cravos
* ¼ colher (chá) de cominho em grão
* 1 dente de alho
* ½ xícara (chá) de arroz branco agulhinha
* Sal q.s.
* Pimenta do reino q.s.

**Modo de preparo:**

1. Cozinhe a lentilha em 1 xícara de água com a folha de louro por 10 minutos ou até que fique ao dente. Escorra e reserve.
2. Coloque a manteiga na panela com a canela, os cravos, o cominho e o alho.
3. Refogue por aproximadamente 4 minutos ou até que os temperos escureçam um pouco e emitam aroma.
4. Junte o arroz, o sal e pimenta-do-reino e a lentilha, refogue.
5. Acrescente 1 xícara de água, deixe ferver, tampe a panela e abaixe o fogo.
6. Desligue quando a água tiver secado.

Curiosidade: O arroz com lentilhas é muito comum nos países árabes, mas também é encontrado na cozinha indiana. O que normalmente varia de uma receita para outra são as especiarias usadas.

**Grupo 3**

**ARROZ SELVAGEM**

**Ingredientes:**

* 1 unidade de cebola picada
* 1 colher (chá) de azeite
* 1 xícara (chá) de arroz selvagem
* 4 xícara(s) (chá) de água
* Sal qs.

**Modo de preparo:**

1. Refogue a cebola no azeite e junte o arroz.
2. Cubra com a água, tempere com o sal e abaixe o fogo e cozinhe por cerca de 40 minutos, adicionando mais água se necessário.

**Dica:** Para servir, misture o arroz selvagem com arroz branco

**ARROZ DOCE**

**Ingredientes:**

* 300g de arroz agulhinha
* 6 xícaras de chá de água
* 2 xicaras de chá de leite
* 6 colheres de sopa de açúcar refinado
* ½ lata de leite condensado
* 3 unidades de canela em pau
* 1 colher de sopa de canela em pó

**Modo de preparo:**

1. Cozinhe o arroz em água no fogo brando até secar.
2. Acrescente o leite, o açúcar, o leite condensado e a canela em pau.
3. Deixe ferver por 10 minutos em fogo baixo.
4. Retire do fogo e polvilhe e a canela em pó.

**Grupo 4**

**ENSOPADO DE FEIJÃO BRANCO**

**Ingredientes:**

* 1 xícara (chá) de feijão branco
* 1 folha de louro
* 4 xícaras (chá) de água
* 1 colher (sopa) de azeite
* 3 dentes de alho bem picados
* 3 tomates maduros picados
* 1/3 colher (café) de tomilho seco
* Sal e pimenta do reino a gosto

**Modo de preparo:**

1. Escolha o feijão e deixe os grãos de molho por um dia.
2. Escorra, transfira para uma panela e coloque-o para cozinhar em 4 xícaras (chá) de água fria, na panela de pressão, junto com a folha de louro.
3. Cozinhe por aproximadamente 15 minutos depois que a panela tiver pegado pressão.
4. Após o cozimento, retire do fogo e despeje a água em uma bacia e reserve o feijão e a água.
5. Numa panela, aqueça o azeite e doure o alho. Junte os tomates picados, o feijão, o tomilho e uma pitada de sal. Cubra com água suficiente do cozimento e deixe cozinhar, em fogo baixo, até os tomates se transformarem em molho.
6. Tempere com pimenta do reino.

**RISOTO DE CHAMPIGNON E AÇAFRÃO**

**Ingredientes:**

* 200g de champignon
* 2 dentes de alho picado
* 1 cebola ralada
* 3 colheres de sopa de manteiga sem sal
* 2 colheres de café de sal
* 2 xícaras de chá de arroz arbório
* 150mL de vinho branco seco
* 1L de água
* 2 tabletes de caldo de legumes
* 100g de queijo parmesão ralado
* 1 xícara de chá de salsa picada
* Açafrão qs

**Modo de preparo:**

1. Pique o champignon em fatias e os demais temperos. Reserve.
2. Coloque a água para ferver e dissolva o caldo de legumes e acrescente o açafrão.
3. Em uma panela frite 2 colheres de sopa de manteiga, o alho e a cebola. Adicione o arroz e dextrinize.
4. Coloque o vinho e mexa até reduzir pela metade.
5. Acrescente mais ou menos 150 mL de caldo fervente. Sem parar de mexer abaixe o fogo para que absorva o liquido lentamente.
6. Vá acrescentando o caldo aos poucos. Antes de acrescentar mais caldo, deixe que quase todo líquido seja absorvido.
7. No final, acrescente o champignon e mexa.
8. Retire do fogo, adicione o restante da manteiga, a salsa e o queijo parmesão.

**Grupo 5**

**TUTU DE FEIJÃO**

**Ingredientes:**

* 250 g de feijão carioca
* 250 g de linguiça
* 100 g de bacon
* 70 g de cebola crua ralada
* Pimenta do reino q.s.
* Sal q.s
* Farinha de mandioca q.s
* 1 ovo cozido

## **Modo de preparo:**

1. Cozinhe o feijão.
2. Asse a linguiça no forno.
3. Frite o bacon em cubinhos.
4. Reserve o óleo do bacon e o bacon separados.
5. Bata o feijão no liquidificador com o caldo do cozimento.
6. Doure a cebola na gordura do bacon.
7. Refogue o feijão com alho amassado.
8. Coloque uma pitada de pimenta do reino, uma colher de cachaça, sal a gosto.
9. Quando abrir fervura, colocar lentamente a farinha de mandioca, mexendo sem parar, até o ponto de um pirão.
10. Misture o bacon frito e a linguiça picadinha.
11. Despeje numa tigela e enfeite com rodelas de ovos cozidos. O tutu deve ser mole para não ficar seco.

Curiosidades: O tutu-de-feijão é engrossado com farinha de mandioca, próprio da cozinha caipira mineira, mas com diversas variações em outros estados. De maneira geral pode ser preparado com feijão preto ou vermelho, sendo que em Minas vem acompanhado com pedaços de linguiça frita, no Rio de Janeiro é coberto com molho de tomate, e em São Paulo serve-se coberto com ovos fritos, torresmos e costeletas de porco.

**SALADA DE ARROZ 7 CEREAIS COM ABOBRINHA E QUEIJO**

**Ingredientes:**

* 300g de arroz 7 cereais
* 600 mL de água
* 1 dente de alho picado
* 150g de abobrinha
* 1 colher de sopa de manteiga
* 150g de cubos de queijo branco

**Modo de preparo:**

1. Em uma panela média, frite metade da manteiga e alho, coloque o arroz e frite só um pouco.
2. 2. Acrescente a água fervente na panela e tampe-a até cozinhar todo o arroz, ficando al dente.
3. Em outra panela refogue a abobrinha no restante da manteiga. Acrescente o queijo branco e misture tudo no arroz cozido.

**Grupo 6**

**MEXIDO DE AZUKI COM LEGUMES À CHINESA**

## **Ingredientes:**

Para o mexido:

* 2 xícaras de feijão azuki cozido
* 1 xícara de [cogumelos](http://pt.petitchef.com/receitas/receita-com-cogumelos) frescos cortados em lâminas
* 2 pratos fundos cheios de [acelga](http://pt.petitchef.com/receitas/receita-com-acelga) cortada em pedaços grandes
* 1 [cenoura](http://pt.petitchef.com/receitas/receitas-com-cenoura) média cortada em rodelas bem finas
* 2 [cebolas](http://pt.petitchef.com/receitas/receita-com-cebola) médias cortadas em tiras grossas
* 2 colheres (sopa) de óleo de girassol

Para o molho chinês:

* 4 colheres (sopa) de shoyu
* 1 xícara de água
* 1 colher (chá) de maisena
* 1 colher (chá) de óleo de [gergelim](http://pt.petitchef.com/receitas/receita-com-gergelim) torrado
* 1 colher (café) de glucose de milho

## **Modo de preparo:**

**1.** Em um recipiente, junte todos os ingredientes do molho, mexa bem e reserve.

**2.** Em uma panela, refogue a cenoura no óleo de girassol por 1 minuto em fogo alto.

**3.** Adicione os cogumelos, a cebola, os grãos de feijão azuki e refogue por mais 1 minuto.

**4.** Junte a acelga, refogando mais um minuto.

**5.** Finalize derramando o molho, mexendo delicadamente por mais 1 minuto ou até que engrosse.

**SALADA DE CEVADINHA COM PEPINO E HORTELÃ**

## **Ingredientes**

* 1 xícara de (chá) de cevada branca, cozida
* 1 pepino sem sementes, picado
* 1 tomate sem pele e sem sementes, picado
* ½ berinjela sem pele, picada e tostada na frigideira
* 1 colher (sopa) de hortelã, picada
* 1 colher (chá) de salsinha, picada
* 1 colher (chá) de cebolinha, picada
* 1 colher (chá) azeite
* Suco de 1 limão
* Sal a gosto
* Pimenta a gosto

## **Modo de preparo:**

1. Leve a berinjela na frigideira quente, com meia colher de azeite para tostar.
2. Junte o limão com o sal e a pimenta.
3. Adicione em etapas a cevada, o pepino, o tomate, a hortelã, a salsa e a cebolinha, misturando bem.
4. Junte o restante do azeite e sirva.

**CUSCUZ MARROQUINO**

**Ingredientes:**

* 2 xícaras (chá) de água
* 2 xícaras (chá) de cuscuz marroquino
* 1 colher (chá) de sal
* 2 colheres (sopa) de azeite
* ½ xícara (chá) de folhas de salsinha
* ½ xícara (chá) de castanha de caju ou amêndoas torradas
* ½ xícara (chá) de uvas passas ou damascos secos

**Modo de preparo:**

1. Numa chaleira, leve a água para ferver em fogo alto.
2. Enquanto isso transfira o cuscuz para uma tigela e junte o sal e o azeite.
3. Quando a água ferver, regue o cuscuz com ela, misture com um garfo e abafe com um prato.
4. Deixe hidratar por cinco minutos.
5. Enquanto o cuscuz hidrata, lave, seque e pique bem as folhas de salsinha.
6. Fatie rusticamente a castanha de caju (ou as amêndoas).
7. Destampe a tigela e solte o cuscuz com um garfo.
8. Junte a salsinha e a castanha de caju picada e misture delicadamente.
9. Se optar por usar as uvas passas ou os damascos secos este é também o momento para agregá-los ao cuscuz. Sirva a seguir.

**Grupo 7**

**FEIJÃO TROPEIRO**

**Ingredientes:**

* 1 xícara (chá) de toucinho cortado em cubos pequenos
* 1 unidade de linguiça calabresa defumada em rodelas
* 1 unidade de cebola picada
* 1 dente de alho amassado
* 2 xícaras (chá) de feijão carioquinha cozido
* Sal q.s.
* Pimenta-do-reino branca q.s
* 3 colheres (sopa) de margarina
* 3 ovos
* 1½ xícaras (chá) de farinha de mandioca torrada
* Cebolinha verde picada q.s.

**Modo de preparo:**

1. Leve o toucinho para fritar em uma panela. Quando estiver quase como torresmo, acrescente a linguiça e frite-a também. Reserve.
2. No óleo que se formou na panela, refogue o alho e a cebola.
3. Acrescente o feijão, temperando com sal e pimenta. Reserve.
4. À parte, derreta a manteiga em uma frigideira, acrescente os ovos e faça um mexido. Junte a farinha de mandioca e salgue a gosto.
5. Adicione a farofa formada ao feijão e mexa.
6. Retire do fogo e misture a cebolinha verde.
7. Passe para uma travessa, decorando com o torresmo e linguiça reservados. Sirva em seguida.

Curiosidade: feijão tropeiro é um prato típico da comida mineira. A história do vem do período colonial, quando o transporte das mais diversas mercadorias era feito por tropas a cavalo ou em lombos de burros. Os homens que guiavam esses animais eram chamados tropeiros. O feijão misturado à farinha de mandioca, torresmo, linguiça, ovos, alho, cebola e tempero, tornou-se um prato básico do cardápio desses homens.

**POLENTA**

**Ingredientes:**

* 700 mL de água
* 1 colher de sopa cheia de sal refinado
* 1 xícara de chá de fubá
* 1/3 do maço de salsa picada

**Molho:**

* 10 unidades de tomate concassé
* 1 colher de sopa de óleo de soja
* 1 unidade de cebola em cubos
* 1 colher de chá de sal refinado
* Metade de um maço de manjericão

**Modo de preparo:**

1. Em uma panela misturar a água, o sal e o fubá. Levar ao fogo brando, mexendo sempre até ferver.
2. Cozinhar por aproximadamente 40 minutos.
3. Retirar do fogo e acrescentar a salsa.
4. Despejar em uma travessa previamente passada na água.

* **Molho:**

1. Fazer um corte superficial em formato de X na parte superior do tomate e retirar o miolo.
2. Colocar na água fervente até a pele começar a se desprender.
3. Retire do fogo, escorra a água, retire a pele e a semente.
4. Picar em cubos pequenos.
5. Em uma panela, refogar no óleo a cebola e acrescentar o tomate já picado e o caldo de legumes. Deixar ferver. Acrescentar água se necessário.
6. Ao final acrescentar manjericão e sal. Servir com a polenta.

**Grupo 8**

**HOMUS**

**Ingredientes:**

* 125g de grão-de-bico
* 50g de tahine
* 30 mL de suco de limão
* 5 g de sal
* 120 mL de água
* 10 g de alho picado

**Modo de preparo:**

1. Deixe os grãos de molho por um dia.
2. Escorra, transfira para uma panela com água e ferva até ficar macio. Descasque os grãos ainda mornos um a um e passe no processador até virar uma pasta.
3. Tempere com tahine, limão, sal, água e alho e misture até obter uma pasta homogênea.
4. Coloque na geladeira por 20 minutos antes de servir.

Dica: Para fazer homus vermelho com pimentões, siga a receita básica de homus e acrescente 2 pimentões vermelhos médios e 1 fio de óleo de girassol. Corte os pimentões em cubinhos, retirando as sementes e a parte branca. Aqueça o fio de óleo em uma frigideira e frite o pimentão em fogo baixo, mexendo sempre, sem deixar queimar. Deixe esfriar, misture com o homus e bata novamente até obter uma pasta homogênea.

**BAIÃO DE DOIS**

**Ingredientes:**

* ½ xícara (chá) de bacon em cubos
* 1 colher (sopa) de manteiga
* ½ pimentão verde picado
* ½ cebola roxa ralada
* 1 colher (sopa) de alho picado
* 1 xícara (chá) de feijão de corda cozido
* 1½ xícaras (chá) de arroz branco cozido
* ¾ xícara (chá) de queijo coalho em cubos
* ¼ xícara (chá) de cebolinha verde picada
* Cebolinha para decorar

**Modo de preparo:**

1. Em uma panela grande, em fogo médio, frite o bacon em cubos até soltar a gordura.
2. Retire o bacon e reserve.
3. Na mesma panela, aqueça a manteiga, adicione o pimentão verde, a cebola roxa e refogue por mais 3 minutos.
4. Acrescente o alho, o feijão e frite por 3 minutos.
5. Junte o arroz e mexa.
6. Adicione o queijo, o bacon reservado, a cebolinha, misture.
7. Sirva decorado com cebolinha.

Curiosidades: Baião de dois é um prato típico da região Nordeste do Brasil, oriundo do estado do Ceará. Consiste num preparado de arroz e feijão, de preferência o feijão de corda. O nome “baião” deriva de uma dança típica, um ritmo musical que foi muito difundido por Luiz Gonzaga.

Dica: O feijão de corda pode ser trocado por feijão bolinha e o queijo coalho por queijo de minas frescal.