



Cliente: Seleções do Reader's Digest  
Produto: Coleção Delícias em 30 minutos

### Arroz, feijão e outros grãos

#### Sumário

Arroz, feijão e outros grãos para receitas rápidas 6  
Prática culinária 8  
Tempo de cozimento para cereais 9  
Tempo de cozimento para feijões 9

#### Saladas e petiscos

Salada de arroz com mamão 12  
Salada de pãoço e legumes ao vinagre de limão 14  
Salada salada de trigo 17  
Salada picante de arroz com abóbora 19  
Salada de quinua e espargos 20  
Salada de feijão com milho e tomate 22  
Salada de feio com abacaxi 23  
Salada de lentilha e maça com cabanote 27  
Salada de grão-de-bico com beterraba e queijo de ovina 28  
Bolinhos crocantes de arroz 30  
Bolinhos de pãoço e cenoura com salmão defumado 35  
Tomates recheados com ervilha e trigo 36  
Rolinhos de couve e alface 38  
Fritadas de feijão-vermelho com pimenta 41  
Folado de lentilha com cenoura 43  
Baklava boars – Feijão à moda inglesa com ovo frito 44

#### Com frigideira e wok

Arroz com filé salmão e cogumelos 46  
Arroz de legumes com filé de porco 48  
Arroz frito mexicano 51  
Arroz com camarão e abacate 53

### Arroz, feijão e outros grãos

#### Da panela e do forno

Rioto de trigo com abobrinha e ricola 84  
Rioto de cousthes com berinjela 91  
Misturadora de torteira com couve-de-bruxelas 94  
Sopa de amaranho e legumes com frango 96  
Sopa picante de feijão 99  
Sopa de churrasco e feijão com toucinho 101  
Curry de grão-de-bico com espinafre 102  
Sopa cremosa de espiga e tomates 104  
Sopa cremosa de lentilha com champignons 107  
Sopa picante de pãoço com camarão 109  
Sopa de ervilha com salicão 110  
Riz e ris – Arroz com ervilhas 112  
Trigo com legumes de forno à moda mediterrânea 115  
Pimentões recheados com brócolis 117  
Cratinado de polenta com grão-de-bico 118  
Cratinado de feijão e tomates com mozzarella 120

#### Acompanhamentos especiais

Arroz com ervas e legumes 122  
Arroz de espinafres 124  
Arroz aos dois cogumelos 127  
Arroz apimentado com abacaxi 129  
Tubula alifornica 130  
Trigo e lentilha com limão e pistacho 132  
Cuscuz de damasco e amêndoas 135  
Feijão-branco com gremolata 137  
Cozido de feijão-vermelho, cenoura e maça 140  
Lentilha ao creme de raí-foras 142

#### Práticas culinárias

Lentilhas indianas 145  
Bolinhões de lentilha 147  
Rolinhos de trigo-sarraceno e legumes 148  
Bolinhos de polenta e polenta 150  
Cratinado de ervilha com champaign 153

#### Páginas especiais

Seis doces com cereais 32  
Quatro petiscos rápidos 69  
Seis receitas 92  
Índice 134  
Créditos 160

### Seis doces com cereais

Preparo: 30 min.

**Arroz doce com sementes de papoula e frutas**  
Preparo: 30 min.

**Arroz doce com sementes de papoula e frutas**  
Preparo: 30 min.

**Arroz doce com sementes de papoula e frutas**  
Preparo: 30 min.

**Arroz doce com sementes de papoula e frutas**  
Preparo: 30 min.

**Arroz doce com sementes de papoula e frutas**  
Preparo: 30 min.

**Arroz doce com sementes de papoula e frutas**  
Preparo: 30 min.

### Saladas e petiscos

Preparo: 30 min.

**Salada de arroz com mamão**  
Preparo: 30 min.

**Salada de pãoço e legumes ao vinagre de limão**  
Preparo: 30 min.

**Salada salada de trigo**  
Preparo: 30 min.

**Salada picante de arroz com abóbora**  
Preparo: 30 min.

**Salada de quinua e espargos**  
Preparo: 30 min.

**Salada de feijão com milho e tomate**  
Preparo: 30 min.

### Arroz, feijão e outros grãos

#### Prática culinária

Para fazer de pães com arroz, cereais e leguminosas um prato culinário, é preciso que estejam perfeitamente cozidos.

Métodos para cozinhar arroz  
Você pode cozinhar entre diversos métodos. A relação entre a quantidade de arroz e de líquido é decisiva para acertar o ponto, e o tipo de arroz também pode fazer diferença.

- **Arroz à vapor** Coloque o arroz em uma panela com água fervente e feche a tampa. Deixe a água evaporar até restar apenas o arroz. Quando a água estiver seca, desligue o fogo e deixe o arroz descansar por 5 a 10 minutos. Este método é ideal para arroz de grão longo e para arroz de grão médio.
- **Arroz cozido em água** Coloque o arroz em uma panela com água fervente e feche a tampa. Deixe a água evaporar até restar apenas o arroz. Quando a água estiver seca, desligue o fogo e deixe o arroz descansar por 5 a 10 minutos. Este método é ideal para arroz de grão longo e para arroz de grão médio.
- **Arroz cozido em água com óleo** Coloque o arroz em uma panela com água fervente e feche a tampa. Deixe a água evaporar até restar apenas o arroz. Quando a água estiver seca, desligue o fogo e deixe o arroz descansar por 5 a 10 minutos. Este método é ideal para arroz de grão longo e para arroz de grão médio.

### Tempo de cozimento para cereais

Cereal	Líquido*	Cozimento (min)	Reposo (min)
Amaranto	2 a 2,5 X	10 a 15 min.	10 a 20 min.
Trigo-sarraceno	1,5 a 2 X	10 a 15 min.	10 a 20 min.
Quinoa	2 a 2,5 X	10 a 15 min.	10 a 20 min.
Espiga verde	2 a 2,5 X	25 a 40 min.	30 a 45 min.
Arroz	1,5 a 2 X	25 a 40 min.	30 a 45 min.
Quinoa	2 a 2,5 X	30 a 45 min.**	30 a 40 min.
Centeno	2,5 X	30 a 45 min.**	30 a 40 min.
Trigo	2,5 X	30 a 45 min.**	30 a 40 min.

\* Relação de arroz e líquido. Exemplo: 1 xícara de arroz com líquido em 2,5 partes de líquido. \*\* O tempo de cozimento varia e é determinado pelo tipo de arroz.

### Arroz, feijão e outros grãos

#### Preparo 30 minutos

#### Salada de arroz com mamão

Preparo: 30 min.

**Salada de arroz com mamão**  
Preparo: 30 min.

**Salada de arroz com mamão**  
Preparo: 30 min.

**Salada de arroz com mamão**  
Preparo: 30 min.

**Salada de arroz com mamão**  
Preparo: 30 min.

**Salada de arroz com mamão**  
Preparo: 30 min.

### Saladas e petiscos

Preparo: 30 min.

**Salada de arroz com mamão**  
Preparo: 30 min.

**Salada de arroz com mamão**  
Preparo: 30 min.

**Salada de arroz com mamão**  
Preparo: 30 min.

**Salada de arroz com mamão**  
Preparo: 30 min.

**Salada de arroz com mamão**  
Preparo: 30 min.