



Ingredientes:

Arroz – 1 kg de arroz carolino (diamante azul ou malandrino)
 Açúcar – 1 kg- Leite – 4 a 5 litros -Limão – raspa de 1 ou 2 limões -Sal – q.b

Modo de preparação:

Coloca-se 1 a 2 litros de leite ao lume. Conforme se vai tirando o leite, também se vai acrescentando o restante leite para estar sempre bem quente antes de colocar no arroz.

Coloca-se uma panela grande ou tacho largo ao lume com o fundo coberto de água, uma pitada de sal e o arroz para abrir, devendo mexer-se até sentir que está a ficar seco.

Vai-se acrescentando o leite, sempre quente e mexendo para não agarrar.

Entretanto, junta-se a raspa de limão.

Quando o arroz estiver cozido (a colher de pau parada na vertical), junta-se o açúcar e mexe-se bem até dissolver o açúcar.

Deita-se o arroz num prato ou travessa grande e decora-se com canela a gosto.



Recolha da professora Fátima Dias



Agrupamento
 de Escolas
 de Montemor-o-Velho

Escola EBI de Pereira



Saberes e Sabores do Arroz do Baixo Mondego

Uma compilação da autoria dos alunos do 4º F
 Supervisionada pela docente titular Fátima Dias

2021-2022





ÍNDICE

Receita	página
Arroz de açafrão	4
Arroz de tomate	5
Arroz de sardinha	6
Arroz de bacalhau	7
Arroz com galinha	8
Arroz de ervilhas	9
Arroz de feijão	10
Arroz de sarrabulho	11
Arroz de lingueirão	12
Arroz de cabidela	13
Arroz de carqueja com entrecosto	14
Risoto de cogumelos	15
Paella	16
Arroz de Natal	17
Arroz de pato	18
Croquetes de arroz	19
Arroz à valenciana	20
Arroz frito	21
Arroz de lampreia	22
Arroz de atum	23
Arroz de grelos	24
Arroz de legumes	25
Arroz doce	26



Arroz de legumes



Ingredientes:

cebola picada
 3 dentes de alho picados
 50ml de azeite
 200g de arroz
 1 lata pequena de cogumelos laminados
 1 cenoura
 4,5dl de água quente
 150g de brócolos (em raminhos)
 1/2 curgete em cubinhos
 Sal q.b



Modo de preparação:

1. Refogue a cebola e os alhos no azeite e adicione o arroz. Acrescente os cogumelos escorridos, a cenoura em quartos e a curgete em cubinhos.
2. Deixe refogar mais um pouco. Verta a água e junte os restantes legumes. Tempere com sal e cozinhe durante 12 minutos. Sirva de seguida.

Recolha realizada por Tomás Costa



Arroz de grelos



Ingredientes:

200g de arroz agulha
150 g de grelos
1 cebola
2 dentes de alho
3 colheres de (sopa) de azeite
Sal e pimenta



Modo de preparação:

1. Descasque, pique a cebola e os alhos e aloure-os num tacho com o azeite. Junte o arroz e deixe refogar um pouco.
2. Acrescente os grelos, grosseiramente cortados e envolva. Adicione 700ml de água, tempere com sal e pimenta, tape e deixe cozer. Sirva quente.

Recolha realizada por Tomás Costa



**Para
começar**

Grupo – cereais

O arroz é um dos cereais mais cultivados em Portugal, pois o arroz é uma das principais fontes de carboidratos e é rico em fósforo, ferro e potássio. Durante muitos anos, os grãos dessas plantas constituíram a base alimentar de muitos outros países.

O cereal é cultivado em ambientes com água em abundância e requer temperaturas entre 24°C e 30°C para se desenvolver. O grão de arroz possui uma coloração amarelada e é envolto por uma casca. No interior dessa casca há uma semente dura, recoberta por uma película.

O arroz para o homem é uma das principais fontes de carboidratos, substância orgânica que fornecem energia ao organismo, além de contribuírem para a restauração e o desenvolvimento dos tecidos. O cereal é uma boa fonte de sais minerais, como o fósforo, ferro, potássio e vitaminas.

A cultura do arroz terá sido introduzida em Portugal no reinado de D. Dinis, no Baixo Mondego, na zona de Montemor-o-Velho, a partir de semente vinda da região de Sevilha, Espanha.



É um cereal que se cultiva com muita água daí vemos campos de arroz cultivados junto a rios, ribeiras ou grandes valas irrigadas.



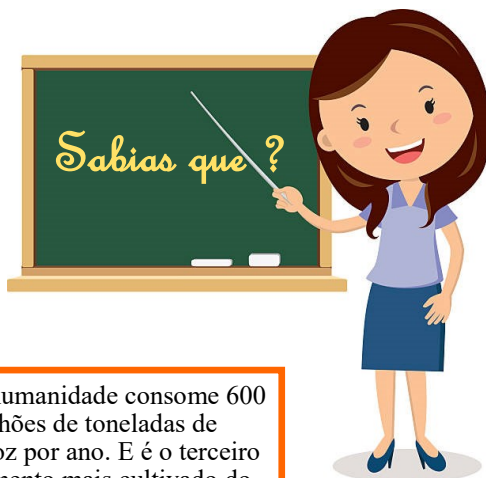
Em Portugal, cultiva-se mais o arroz carolino mas já está a ser muito usado o arroz agulha, devido à mudança de hábitos alimentares.

Uso do arroz

Em nossas casas podemos utilizar o arroz de diversas maneiras.

Os alunos do 4.ºF pesquisaram algumas receitas confeccionadas com este cereal, algumas pesquisadas junto dos seus familiares, na zona do Baixo Mondego.

Enquanto esperamos que o arroz cozinhe .



A humanidade consome 600 milhões de toneladas de arroz por ano. E é o terceiro alimento mais cultivado do mundo, atrás apenas do trigo e do milho.

Os cinco maiores produtores mundiais de arroz são, por ordem: China, Índia, Indonésia, Bangladesh e o Vietnã.

O hábito de atirar arroz nos noivos foi importado da China. Conta-se que um poderoso mandarim fez com que o casamento de sua filha se realizasse sob uma chuva de arroz, considerado símbolo de fartura pelos chineses. A tradição se arraigou e, com o tempo, acabou por se espalhar pelo mundo.

Na Tailândia, a palavra refeição significa "comer arroz". Aliás, o costume de comer arroz é tão arraigado entre os povos orientais que quando um vietnamita encontra um amigo com o filho pequeno e deseja saber como vai a criança, pergunta: "Quantas tigelas de arroz ele comeu hoje?".

O arroz é originário do Japão, onde é cultivado há milênios. Acredita-se que o seu cultivo tenha começado há aproximadamente 7 mil anos.



Arroz de atum



Ingredientes:

Alho picado;
Arroz cozido;
Água;
Sal q.b.;
Atum;

Preparação:

Deitar alho na panela;
Colocar arroz;
Deitar água na panela;
Colocar «sal q.b.»;
Colocar atum;
Mexer bem;
Baixar o fogo;
Deixar secar;



Pesquisa realizada por Tomás Ferreira



Arroz de lampreia



Ingredientes:

1 lampreia, 2 cebolas, 6 dentes de alho, 500 ml de vinho tinto maduro, 2 folhas de louro, 1/2 chouriço de carne, 1+1/2 chávena de arroz carolino, 4+1/2 chávenas de água, salsa – q.b. azeite – q.b. sal marinho – q.b.

Modo de preparação:

- 1.º - Escalda-se a lampreia em água a ferver;
- 2.º - Raspa-se bem a pele, até se retirar toda a camada viscosa que a cobre;
- 3.º - Esfrega-se com vinagre e passa-se por água fria;
- 4.º - Num recipiente fundo, partindo do umbigo, abre-se cuidadosamente o ventre e retira-se a tripa, sem a rebentar e aproveitando todo o sangue durante o processo;
- 5.º - Sem a retirar do recipiente onde se estripou, corta-se em pedaços com cerca de 2 dedos de largura;
- 6.º - Faz-se uma marinada com o vinho alhos, louro e o sal. Pode deixar assim de um dia para o outro, mas não é necessário tanto tempo;
- 7.º - Prepara-se um refogado com as cebolas, o chouriço cortado em rodela e o azeite;
- 8.º - Introduce-se a lampreia acompanhada por toda a marinada um pouco de salsa picada e deixa-me cozinhar lentamente, em lume brando;
- 9.º - Quando está tenra, retira-se e deita-se o arroz no tacho e metade da água, deixa-me cozinhar também ele em lume brando;
- 10.º - Vai-se juntando a água aos poucos, deve ficar bastante caldos;
- 11.º - Antes do final da cozedura volta-se a introduzir a lampreia;
- 12.º - Serve-se imediatamente.



Recolha realizada por Miguel Chipenhe

A conversa não
cozinha o arroz.

PENSADOR

Provérbio Chinês

O arroz está quase a ser
servido.

Entretanto o
melhor remé-
dio é...



Um professor perguntou ao
seu aluno:
Arroz é com (S) ou com (Z)?

O aluno respondeu: aqui na
escola não sei, mas lá em casa
é com FEIJÃO...

- Sr polícia, o meu marido
saíu de casa ontem à noite,
disse que ia comprar arroz
e até agora ele não voltou.
O que faço agora sr.
agente?

- Sei lá, faça massa!!



Aumenta a energia. ...
Previne doenças cardiovasculares. ...
Ajuda no funcionamento do intestino. ...
Reforça a imunidade. ...
Controla o colesterol "ruim" ...
Reduz os níveis de açúcar no sangue.
Fácil de ser digerido.

"A grande diferença entre o
arroz branco e integral é a
quantidade de fibras, muito
maior no integral. E também
a presença de alguns mine-
rais como fósforo e potássio
em quantidades maiores.

Vamos para a mesa. O arroz não pode esperar.



Arroz de açafrão



Ingredientes para fazer arroz de açafrão:

- 1 chávena de arroz
- 2 chávenas de água (480 mililitros)
- ¼ unidade de cebola branca
- 1 dente de alho
- ½ colher de chá de gengibre fresco
- 1 colher de chá de açafrão em pó
- óleo
- sal



Modo de preparação

1ºPasso

Antes de fazer este arroz aromatizado com açafrão, o primeiro passo é juntar todos os ingredientes.

2ºPasso

Em uma panela em fogo baixo com óleo, refogue a cebola, o alho e o gengibre picado até a cebola ficar translúcida. Tempere com uma pitada de sal.

3ºPasso

O passo seguinte do arroz de açafrão é adicionar o açafrão e refogar por mais alguns minutos, de forma a ativar o sabor desta especiaria.

4ºPasso

Adicione o arroz e cozinhe-o junto com os restantes ingredientes, até que fique ligeiramente transparente.

5ºPasso

Finalmente acrescente a água e um pouco mais de sal. Deixe ferver e, quando a água evaporar, tampe e baixe o fogo, cozinhando por mais 25 minutos.

6ºPasso

Quando o arroz estiver cozinhado, estará pronto a servir! Se quiser decore o arroz com açafrão com algumas amêndoas e sirva como acompanhamento de carne assada.

Recolha realizada por Afonso Medina



Arroz frito



Ingredientes:

- Uma cebola
- Margarina vaqueiro - 40g
- Arroz agulha - 300g
- Água - 70dl
- Um cubo de caldo de galinha



Modo de preparação:

Passo 1

Picar a cebola e alourar na margarina vaqueiro.

Passo 2

Lave e enxugue o arroz e juntar ao refogado. Mexer com uma colher de madeira até que o arroz absorva toda a margarina vaqueiro.

Passo 3

Quando o arroz se apresentar translúcido, rega com a água a ferver e juntar o cubo de caldo de galinha.

Temperar com sal e pimenta.

Passo 4

Mexer e deixar levantar fervura.

Tapar o recipiente, reduzir o lume e deixar cozer durante 12 minutos.

Pesquisa realizada por Martim Ramos



Arroz à Valenciana



Ingredientes:

Carne de porco 300g
 Sal q.b.
 Gengibre em pó 1c.de chá
 Azeite virgem 50ml
 Vinho branco 100ml
 Ervilhas 400g
 Açafraão em pó 1c.de chá
 Manteiga 50g
 Pimenta vermelha q.b.

Peito de frango 250g
 Alho 1 cabeça
 Cebola 1.unid.
 Pimento vermelho 1.unid.
 Caldo de marisco 300ml
 Lulas às rodelas 400g
 Arroz 300g
 Camarão 100g

Modo de preparação:

Passo1-Temperar as carnes de porco e de frango com metade do sal, o alho picado e o gengibre em pó. Reserve.

Passo2-Num tacho refogar a cebola picada com o azeite e adicione as carnes. Deixar alourar durante 2 minutos e refrescar com o vinho branco.

Passo 3-Juntar o caldo de marisco e de seguida juntar as ervilhas, as lulas e o açafraão. Quando começar a ferver juntar o arroz e deixar cozinhar durante 10 minutos.

Passo 4-Numa frigideira fritar os camarões na manteiga e temperar com o restante sal e a pimenta.

Passo 5-Quando o arroz estiver seco, retirar do lume e servir numa travessa.

Passo 6-Decorar com os camarões fritos.

Pesquisa realizada por Martim Ramos



Arroz de tomate



Ingredientes para confeccionar arroz de tomate:

Tomates -3 médios ;
 Cebola -1 pequena;
 Salsa 1 haste ;
 Louro-1 folha;
 Arroz-1 chávena;
 Sal-q.b.;
 Azeite-q.b.;
 Vinagre -q.b.;
 Água o triplo da medida do arroz.

Modo de preparação:

Pica-se a cebola.

Corta-se os tomates, a salsa e o louro (aos bocadinhos), para dentro do tacho com azeite.

Coloca-se, ao lume e *refoga-se, um pouco.

Junta-se o sal e o arroz.

Mexe-se até ficar misturado.

Junta-se vinagre e por fim água.

Deixa-se cozer.

Uma delícia para os familiares e amigos.

*refogar-ferver



Recolha realizada por Alice Santos



Arroz de sardinha



Ingredientes:

- .sardinhas
- .2 cebolas
- .2 tomates
- .1/2 pimentos
- .louro
- .250g de arroz
- .azeite
- .1dl de vinho branco
- .água
- .sal
- .1 ramo de salsa
- .1 dente de alho



Preparação:

Amanham-se as sardinhas, tiram-se as escamas, lavam-se muito bem e salpicam-se com sal.

Num caçoilo de barro ou num tacho, deita-se azeite, cebola picada, salsa, piri-piri, pimento, tomate sem pele nem grainhas e vinho branco.

Deixa-se cozer sem esturgir, acrescenta-se um pouco de água e, depois de tudo bem cozido, juntam-se as sardinhas, que só devem levar uma leve fervura. Retiram-se as sardinhas e, se necessário, junta-se mais água, a indispensável para abrir o arroz.

Depois de juntar o arroz, quando estiver quase aberto, coloca-se sobre ele, de novo, as sardinhas. Deixa-se apurar e serve-se bem quente.

No momento de servir, espreme-se limão sobre o arroz ou borrifa-se com vinagre vínico.

Pesquisa realizada por: *Alicia Marques*



Croquetes de arroz



Ingredientes:

- 4 chávenas de chá de arroz cozido
- 3 ovos
- 1 chávena de queijo ralado
- sal e pimenta
- óleo para fritar
- Papel absorvente
- Recipiente fundo



Modo de preparação:

1. Em um recipiente fundo, mistura o arroz cozido com os ovos ligeiramente batidos e o queijo ralado.
2. Acrescente o sal e a pimenta.
3. Fazer bolinhos com as mãos e reserve.
4. Aqueça bem o óleo e frite os bolinhos até dourarem levemente.
5. Retire-os com uma escumadeira* e coloque-os sobre um papel absorvente.
6. Sirva em seguida.

***escumadeira** - colher com orifícios para tirar a espuma dos líquidos que fervem, ou retirar fritos da frigideira.

Pesquisa realizada por *Maria Oliveira*



Arroz de pato



Ingredientes:

- cebola média - 1 unid.
- alho - 3 dentes
- polpa de tomate - 1 c. de sopa
- arroz agulha - 400 g
- pimenta preta - 1 q.b.
- colorau - q.b.
- água - 1,5 L
- chouriço de carne - 150 g
- L-ouro - 2 folhas
- Sal - 1 c. de chá
- vinho tinto - 100 ml
- toucinho fumado - 150 g
- peito de pato - 4 unid.
- azeite - 50 ml



Preparação:

Passo 1-Num tacho, coloque o litro e meio de água, o vinho tinto, metade do chouriço, o toucinho fumado, as folhas de louro, os peitos de pato e o sal.

Passo 2-Deixe cozer durante 40 minutos.

Passo 3-Coe e reserve o caldo da cozedura do pato.

Passo 4-Num tacho, faça um refogado com o azeite, a cebola picada e o alho picado. Deixe alourar 3 minutos e junte a polpa de tomate.

Passo 5-Deixe apurar durante 5 minutos.

Passo 6-Deixe arrefecer as carnes, desfie o pato e corte o chouriço e o toucinho fumado aos cubos. Junte ao tacho do refogado.

Passo 7-Adicione um pouco do caldo e deixe apurar durante 3 minutos.

Passo 8-Junte o arroz e misture bem. Depois adicione 400 ml do caldo da cozedura, a pimenta e o colorau. Quando levantar fervura baixe o lume e deixe cozer durante 10 minutos.

Passo 9-Coloque o arroz num tabuleiro de ir ao forno. Corte o restante chouriço às rodelas e decore por cima do arroz.

Passo 10

Leve ao forno a 170 °C durante 15 minutos até alourar.

Pesquisa realizada por Madalena da Fonseca Lopes



Arroz de bacalhau



Ingredientes:

- .2 lombos de bacalhau demolhados com aproximadamente 600g
- .4 colheres de sopa de azeite
- .1 cebola grande picada
- .2 dentes de alho picados
- .1 folha de louro cortada ao meio
- .4 tomates maduros sem pele e sem sementes cortados em cubos
- .Meio pimento verde cortado em tiras finas
- .125 ml de vinho branco
- .1 colher de sopa bem cheia de polpa de tomate
- .280g de arroz
- .Salsa picada- Sal q.b.-Pimenta q.b.



Preparação:

Limpe os lombos de bacalhau de peles e de espinhas.

Desfie-os em lascas.

Num tacho largo leve ao lume o azeite, a cebola, o louro e os dentes de alho.

Mexa e deixe refogar um pouco sem deixar alourar.

Adicione o tomate e deixe refogar até que este se comece a desfazer.

Junte o arroz lavado e escorrido, a polpa de tomate e o vinho branco.

Tempere com umas pedrinhas de sal, tendo em conta que o bacalhau já é salgado e pimenta.

Mexa e deixe cozinhar um pouco até que o arroz fique vidrado.

Junte 800 ml de água e deixe ferver.

Quando começar a ferver, adicione o bacalhau e as tiras de pimento.

Misture tudo e deixe cozer durante 10 minutos.

Para que o arroz fique malandrinho e caso seja necessário, acrescente mais água.

Depois do arroz cozido, apague o lume.

Pesquisa realizada por: Alícia Marques



Arroz com galinha tradicional



Ingredientes:

1 frango inteiro;
1 pimentão picante;
1 cebola picada;
4 dentes de alho picados;
4 chávena de arroz;
½ chávena de azeite
3 colheres de sopa de curcuma
Pimenta
Sal
Salsa desidratada
1 colher de chá de paprica picante
½ xícara de molho de tomate
1 cenoura processada
1 lata de milho
2 dentes de alho amassados



Preparação:

Limpa, tira a pele e corta o frango.
Coloca 3 litros de água a ferver. Numa panela grande põe metade do azeite, juntamente, com o alho picado e a cebola, refoga durante 3 minutos.
Depois acrescenta o frango e tempera com a salsa, o sal, a paprica e a curcuma.
De seguida, o milho, o molho de tomate e o pimentão. Noutra panela frita o arroz e a cenoura no restante do azeite e o alho amassado. Junta o arroz ao frango e mistura bem. Adiciona água até à altura de três dedos acima da mistura de arroz com frango.
No final verifica se o arroz está cozido e se a água evaporou por completo. Desliga o fogo e serve a galinha tradicional.

Pesquisa realizada por Carolina Leitão



Arroz de Natal



Ingredientes:

2 colheres de (sopa) óleo
1 cebola pequena picada (100 g)
1 chávena (chá) de cenoura em cubos pequenos (120 g)
1 tomate médio, sem sementes picado (150 g)
2 envelopes VONO Batata com carne (2 pacotes de sopa em pó de rabo de boi)
4 chávenas (chá) de arroz cozido (580 g)
4 colheres (sopa) de uvas-passas escuras sem semente (40 g)
meia chávena (chá) de amêndoas sem casca torradas (40 g)

Modo de preparação:

Coloque o óleo em uma panela média e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e refogue por 3 minutos, ou até ficar transparente. Acrescente a cenoura e o tomate, e cozinhe por 5 minutos, ou até a cenoura ficar "al dente".
Adicione a A VONO e misture.
Coloque o arroz, a uva-passa e as amêndoas e misture.

Pesquisa realizada por Leonor Farelo





Paella



Ingredientes:

1 tira de entremeada cortada em pedacinhos
 150g de feijão verde cortado em pedacinhos
 Meio pimento vermelho cortado em tiras
 6 chávenas de chá de água (dobro do arroz)
 3 chávenas de chá de arroz
 8 colheres de sopa de azeite
 1 cebola bem picada
 1 alho picado
 1 tomate maduro bem picado
 4 pernas e 4 asas de frango
 400g de argolas de lulas
 900g de mexilhão
 12 camarões
 Açafraão q.b.
 Sal q.b.2- limões



Modo de Preparação:

Numa paella leve ao lume o azeite e deixe aquecer, junte a cebola e deixe refogar um pouco.

A meio do refogado junte o tomate, o alho e deixe refogar tudo cerca de 5 minutos. Depois de tudo refogado, junte a entremeada aos pedacinhos e deixe fritar um pouco. Junte o frango, tempere com um pouco de sal e deixe fritar um pouco de ambos os lados. Junte as argolas de lulas e o feijão verde. Tempere com um pouco de açafraão e deixe cozinhar cerca de 10 minutos. Passado os 10 minutos vire novamente o frango e deixe cozinhar mais 5 minutos. Passado os 5 minutos, junte o arroz já lavado e polvilhe-o com mais açafraão e junte a água.

Coloque o lume no máximo e deixe ferver durante 10 minutos. Passado os 10 minutos junte as tiras de pimento e os camarões, tempere com um pouco de sal.

Por cima, coloque os mexilhões e deixe cozinhar até os camarões ficarem cozidos e os mexilhões abertos.

Baixe o lume e quando começar a cheirar a esturricado, aguarde até que o mexilhão abra totalmente. Depois dos mariscos cozinhados, esprema um limão por cima da paella e apague o lume.

Decore com um limão cortado em gomos.

Pesquisa realizada por Joana Saraiva



Arroz de ervilhas



Ingredientes:

1 Cebola, 1 dente de alho;
 1 Folha de louro;
 3 colheres de sopa de azeite;
 1 chávena de arroz selvagem;
 1 chávena de ervilhas(375g);
 1 colher de sopa de sultanas,
 2 colheres de sopa de coentros picados,
 2 colheres de sopa de Hortelã picada;
 300 ml água e 1 colher de chá de sal.



Modo de preparação:

1º passo-Pique a cebola e o dente de alho finamente e leve a refogar no azeite com uma folha de louro, os coentros e a hortelã.

2º passo-Junte o arroz, as ervilhas e as sultanas e deixe cozinhar por 2 minutos.

3º passo-Regue com a água a ferver e tempere com sal.

4º passo-Deixe cozinhar lume branco, tapado, durante cerca de 10 minutos até o arroz estar completamente cozido.

Recolha realizada por Dinis Santos



Arroz de feijão



Ingredientes:

Feijão cozido (vermelho ou manteiga)
1 cebola
Azeite q.b.
Bacon aos cubos
Tomates cherry ou polpa de tomate
1 pimento
1 caneca de arroz
3 canecas de água
Coentros



Preparação:

Coloca-se o azeite num tacho e aquece-se um pouco. Junta-se a cebola picada e o bacon e salteia-se (mexendo sempre) até a cebola ficar translúcida. De seguida junta-se o pimento cortado em cubos e deixa-se saltear por 1 a 2 minutos. Depois colocam-se os tomates ou a polpa de tomate. Envolva-se muito bem, tapa-se o tacho e deixa-se cozinhar em lume médio durante 5 minutos. Passados os 5 minutos junta-se o arroz, a água e tempera-se com sal. Envolva-se bem e quando começar a ferver tapa-se o tacho e deixa-se cozinhar em lume baixo por 10 minutos, mexendo de vez em quando. Por fim, junta-se o feijão já cozido e retificam-se os temperos. Deixa-se a cozinhar por mais 2 minutos com o tacho destapado e está pronto. Serve-se quente com coentros frescos picados.

Acompanhado com jaquinhos fritos ou bife grelhado.

Uma Delícia!!!
Bom apetite!!!!

Recolha realizada por Dinis Amado



Arroz de Cogumelos



Ingredientes:

Arroz arbório (risoto), 200 g
Caldo de legumes (desfeito em água quente), 1 l
Cebola, 1
Dentes alho, 2
Cogumelos frescos, 300 g
Azeite, q.b.
Vinho branco, 1/2 copo
Queijo Parmesão, ralado, 2 colheres rasas de sopa
Pimenta, uma pitada (de acordo com o gosto)
Manteiga, 1 colher de sopa
Salsa fresca ou seca, usar a gosto



Modo de Preparação:

Num tacho largo e de altura média, refoga-se em azeite, a cebola e os alhos picadinhos. Junta-se o arroz e deixa-se alourar um pouco. É momento de adicionar o vinho. Deixa-se o álcool evaporar, reduzindo um pouco o caudal do líquido. Juntam-se, agora, os cogumelos, cobrindo com caldo de legumes e deixando cozer. Quando o caldo evaporar, verte-se mais um pouco até, de novo, evaporar. Repete-se sucessivamente até terminar o caldo de legumes que tem no recipiente. O arroz deve, contudo, ficar com algum caldo, não deve secar. Quase no final, ou mesmo já fora do lume, adiciona-se a manteiga e envolve-se bem. Finalmente, junta-se o queijo Parmesão e a pimenta. Deve servir-se de imediato, polvilhado com um pouco de salsa.

Pesquisa realizada por Joana Saraiva



Arroz de carqueja com entrecosto



Ingredientes: 4 pessoas

2 chávenas de arroz
 1 kg de entrecosto cortado aos pedaços
 2 linguiças
 1 copo de vinho tinto
 4 dentes de alho
 2 folhas de louro
 1 cebola
 4 ramos de carqueja seca
 1 colher (sopa) de banha (Gordura de porco)
 azeite q.b.
 sal, pimenta q.b.



Preparação:

Faça uma marinada com o entrecosto, vinho tinto, dois dentes de alho cortados às rodelas, uma pitada de sal, piri-piri e 1 folha de louro. Deixe a carne a marinar de um dia para o outro, ou durante 2-3 horas.

No próprio dia, num tacho, faça um refogado com a cebola picada, dois dentes de alho picados, uma folha de louro, um fio de azeite e a banha. Deixe a cebola amolecer e acrescente a linguiça cortada às rodelas, envolva e deixe cozinhar 1-2 minutos. De seguida acrescente o entrecosto e envolva-o no refogado, deixe a carne selar de ambos os lados, virando-a. Quando a carne estiver douradinha, acrescente o molho da marinada, previamente coado. Deixe levantar fervura, envolva todos os ingredientes, baixe o lume, tape e deixe cozinhar lentamente, cerca de 40 minutos, até a carne ficar macia.

Entretanto faça uma infusão dos ramos de carqueja em 1 litro de água a ferver e deixe repousar cerca de 15-20 minutos.

Depois da carne cozinhada, acrescente o caldo da infusão da carqueja, devendo ser a quantidade do caldo o dobro mais $\frac{1}{2}$, da quantidade do arroz. Deixe levantar fervura, retifique os temperos e acrescente o arroz.

Deixe cozinhar cerca de 15 minutos. Enfeite com alguns ramos de carqueja, da infusão, e sirva de imediato

Fontes: My kitchen Blog
 Pesquisa realizada por: Ismael Flores



Arroz de Sarrabulho



Ingredientes:

-Arroz;
 -Frango;
 -Sangue de frango;
 -água;
 -sal e pimenta;



Modo de Preparação:

Num tacho com água fria, coloca-se a carne a cozer com sal e pimenta. Adiciona-se o arroz assim que a carne estiver cozida.

A meio da cozedura adiciona-se o sangue e serve-se.

Bom apetite!

Trabalho realizado por: Gonçalo Gaspar



Arroz de Lingueirão



Ingredientes

1 Kg Lingueirão
 Água qb
 1 Cebola média/grande
 1/2 Pimento Vermelho
 2 Tomates Maduros
 1 folha de Louro
 Sal
 Pimenta
 1 Piri-piri
 2 Chávenas Arroz Carolino
 1 Copo Vinho branco
 4 chávenas de água
 Coentros Frescos



Modo de preparação:

Coloque 1 kg de lingueirão fresco, de molho em água e sal, para perder as areias, durante algumas horas.

A seguir faça um refogado. Aqueça 1 fio de azeite numa panela e junte 1 cebola grande picada, 3 dentes de alho em tiras, ½ pimento e 2 tomates em cubinhos.

Tempere com 1 folha de louro, 1 piri-piri, sal e pimenta.

Noutra panela com um pouco de água a ferver ponha o lingueirão, tempere com sal, coloque a tampa e deixe cozinhar por 2 ou 3 minutos, até as cascas abrirem completamente. Depois retire para um prato e reserve o caldo.

Ao refogado acrescente 1 copo de vinho branco, mexa bem e levante o lume para que perca o álcool.

Deite 2 chávenas de arroz carolino no refogado, mexa bem e deixe fritar um pouco. Acrescente o caldo do lingueirão e mais 4 chávenas de água. Deixe cozinhar até estar cozido e malandrinho.

Quando isso acontecer, junte coentros picados e o lingueirão cortado em pedaços. Envolve tudo e leve à mesa com mais coentros por cima.

Recolha realizada por Inês Moreira



Arroz de cabidela



Duas porções

Ingredientes:

1 cebola média descascada e picada
 1 dente de alho picado
 1 ramo de salsa
 1 folha de louro
 0.5 dl de azeite
 1 colher de chá de pimentão doce
 1 frango pequeno
 350 g de arroz
 sangue do frango, conservado
 em vinagre



Preparação:

Comece por juntar num tacho a cebola, o alho, o louro, a salsa e o azeite e deixe refogar, quando a cebola alourar, junte o frango limpo cortado em pequenos pedaços e deixe apurar o refogado, junte o pimentão e tempere de sal e piri-piri

Junte água e deixe cozinhar o frango até cozer. Verifique a quantidade de água e junte o arroz, deixe cozer 5 a 7 minutos. Deve deixar o arroz solto e não deve deixá-lo cozer demasiado.

A meio da cozedura do arroz junte o sangue coado e mexa para que fique uniforme a mistura.

Fontes: Petit chef
 Pesquisa realizada por: Ismael Flores