

DATA DE REGISTRO: 25/02/2013

DATA DE PUBLICAÇÃO: 22/02/2013

VEICULO: ANONYMUS GOURMETR

SEÇÃO: Não possui

PÁGINA: Não possui

TIRAGEM: Não possui

TIPO DE VEICULO: ON-LINE

TITULO: CONHEÇA AS VARIEDADES DE ARROZ E EXPLORE O SABOR DE CADA TIPO

LINKS RELACIONADOS: <http://wp.clicrbs.com.br/anonymus/2013/02/22/conheca-as-variedades-do-arroz/>Anonymus
Gourmet[Início](#) [Eu fiz assim](#) [Perfil](#) [Programa](#) [Fale conosco](#) [Programação](#) [Todas as receitas](#)

Conheça as variedades de arroz e explore o sabor de cada tipo



22 de fevereiro de 2013

O clássico parceiro do feijão é bem conhecido como acompanhamento, mas ganha muitas vezes espaço como prato principal na hora do almoço num pelo risoto ou carreteiro. O arroz tem variedades e características distintas em cada grão. Saiba como montar um belo prato explorando o sabor de cada tipo:

Arroz parboilizado: seu preparo é bem rápido por ser pré-cozido. Como passa por um processo de cozimento, os nutrientes vão da casca para o interior do grão, deixando o arroz ainda mais nutritivo. *Combina com: carreteiros e galinhadas.*





Arroz integral: este tipo de arroz foge do processo de industrialização e mantém a camada externa do grão. É rico em fibras, além de ser boa fonte de vitaminas, minerais e proteínas. *Combina com: qualquer refeição; pode ser substituído pelo arroz branco.*



Foto: crastino / creative commons

Arroz arbóreo: possui uma grande capacidade de absorver condimentos, por isso, é a melhor opção no preparo de risotos. Tem o grão mais arredondado, com bastante amido, deixando-o cremoso após o cozimento. *Combina com: risotos.*



Arroz selvagem: ganhou admiradores por sua aparência e gosto exóticos. É fino e alongado, com leve sabor doce de amêndoas. Não é um arroz de verdade, mas um tipo diferente de gramínea. *Combina com: saladas e assados.*





Foto: divulgação / [Tio João](#)

Arroz vermelho: apresenta três vezes mais ferro que o arroz branco e pode ser preparado da mesma forma que o mesmo. *Combina com: risotos, carnes brancas e bolinhos salgados.*



Arroz basmati ou indiano: com gosto mais marcante e um aroma doce de nozes, este tipo de arroz é mais caro que o tradicional. Dispensa temperos durante o preparo, pois tem características próprias no sabor. Uma boa dica pra variar o cardápio. *Combina com: pratos temperados.*





Foto: Lablascovegmenu / creative commons

Para os aficionados em risoto, não perca todos os segredos para ter sucesso na hora de preparar o prato. O programa **Risoto do rei e Salada caprese** vai ao ar hoje às 18h30 na TVCOM, não perca!