

Retire as sementes com uma colher. Em uma panela grande, coloque a moranga com a parte cortada para baixo, acrescente água fervente e deixe cozinhar até ficar *al dente*. Adicione a tampa da moranga quase no final do cozimento, pois por ser menor, ela cozinha com mais rapidez. Retire a moranga do fogo, deixe esfriar, raspe um pouco da polpa e reserve. Em uma panela aqueça a metade do azeite, doure a cebola, metade do alho e a pimenta de cheiro. Junte a polpa de moranga, adicione o sal e a noz moscada e refogue.

Em outra panela, coloque o restante do azeite e doure o restante do alho, acrescente o arroz e refogue. Acrescente a água fervente e cozinhe em fogo baixo. Depois de cozido, desligue o fogo com o arroz ainda úmido.

Misture o refogado da polpa com o arroz e o queijo e mexa delicadamente. Recheie a moranga, cubra com a tampa e leve à mesa.

Tempo de preparo e cozimento: 1 hora

Rendimento: 8 porções

Sugestão: troque o queijo minas por outro queijo de sua preferência.



Quibe de moranga

Ingredientes:

½ kg de moranga cozida e amassada
½ kg de trigo para quibe deixado de molho em água morna por 20 minutos
200 g de queijo minas fatiado
6 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 cebola roxa picada
½ xícara (chá) de cebolinha e salsa picadas
½ xícara (chá) de hortelã picada
1 pimenta de cheiro picada
Sal a gosto

Modo de fazer:

Amasse a moranga, junte os demais ingredientes e misture bem. Unte uma forma e polvilhe com farinha de trigo. Coloque uma camada da massa, uma camada de queijo e outra camada de massa. Leve para assar em forno médio.

Tempo de preparo e cozimento: 45 minutos

Rendimento: 10 porções

Sugestão: se quiser quibe frito ao invés de assado, acrescente 1 ovo e 3 colheres (sopa) de farinha integral de trigo e recheie com pedaços de queijo.

Embrapa
Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060 Km 09 Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70359-970, Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9110 - Fax: (61) 3556-5744
E-mail: sac@cnph.embrapa.br
http://www.cnph.embrapa.br

EMATER-DF
EMPRESA DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E
EXTENSÃO RURAL DO DISTRITO FEDERAL

Saiba mais em:
www.cnph.embrapa.br/hortalicasnaweb/index.html

Autores

Selma Aparecida Tavares - Técnica em Economia Doméstica - Emater-DF
Milza Moreira Lana - Pesquisadora - Embrapa Hortaliças

Receitas testadas por

Alaíde Pereira da Silva Jardim - Técnica em Economia Doméstica - Emater-DF

Fotos

Henrique José da Costa Moreira - Emater-DF

Brasília, outubro de 2011

Embrapa

Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

Hortaliças
Como comprar,
conservar e consumir

Moranga



Pratos doces e salgados

A moranga pertence à família Cucurbitácea, a mesma família que inclui abóbora, melancia, melão, chuchu e pepino. As variedades atuais foram desenvolvidas a partir de plantas cultivadas há mais de 10.000 anos nas Américas. Originalmente, eram cultivadas pelas sementes que eram consumidas como alimento, pois os frutos originais quase não tinham polpa. Seus frutos apresentam várias características semelhantes à das abóboras e mogangos incluindo sabor e valor nutricional. A moranga madura é rica em vitamina A. Também fornece quantidades razoáveis de vitamina C, potássio, fibras e manganês. Tem alta digestibilidade e poucas calorias.

Como comprar



A moranga caracteriza-se pelo fruto achatado e redondo, com gomos bem salientes. Para diferenciá-la da abóbora, observe o pedúnculo ou cabinho do fruto. A moranga tem pedúnculo liso, sem sulcos, corticoso e grosso enquanto a abóbora tem pedúnculo sulcado, sendo alargado e achatado na inserção do fruto. As cultivares mais populares no Brasil têm casca com coloração verde cinzenta ou alaranjada, dependendo da variedade.

Em geral, a moranga só é consumida madura, quando a polpa tem gosto adocicado. Escolha frutos com pedúnculo, com casca dura, sem machucados e sem brilho. Pequenas cicatrizes superficiais na casca não comprometem a qualidade do fruto. Entre dois frutos de mesmo tamanho, escolha o mais pesado. Manuseie os frutos com cuidado. Apesar de parecerem resistentes, os frutos se estragam mais rapidamente a partir dos pontos onde são machucados. A moranga pode ser vendida na forma minimamente processada, ou seja, já descascada, picada em pedaços pequenos e embalada. Assegure-se que esse produto seja conservado refrigerado no mercado e em casa. Quando mantido fora da geladeira, se estraga rapidamente.

Como conservar



Os frutos podem ser mantidos por cerca de três meses após a colheita, em condição ambiente, em local fresco, escuro e seco. Mantenha os frutos com cabinho, pois assim se conservarão por mais tempo.

Se cortar ou descascar a moranga, mantenha os pedaços em geladeira, acondicionados em saco ou vasilha de plástico. Nesse caso, a durabilidade é bastante reduzida e os pedaços se conservam por poucos dias. Para congelar, corte a moranga em pedaços, descasque-os, retire as sementes e o miolo. Em seguida, faça o branqueamento, cozinhando os pedaços em água fervente por 3 minutos seguido

pelo resfriamento em água gelada também por 3 minutos. Escorra a água, embale em sacos plásticos e coloque no congelador. Descongele a temperatura ambiente.

Como consumir



A moranga não é consumida crua. Após lavar a casca em água corrente, corte os gomos, remova as sementes e a parte fibrosa ligada às sementes. Dependendo da receita, pode ser cozida com ou sem casca. O cozimento pode ser feito em água, no vapor ou no micro-ondas. Apesar de ser mais dura do que a casca da abóbora comum e da abóbora japonesa (Kabutiá), se bem cozida, a casca da moranga pode ser consumida em outros pratos.

Use a polpa cozida ou refogada, como acompanhamento no almoço ou jantar ou no preparo de sopas, purês, mingau, doces, recheios doces e salgados. Basicamente, a moranga pode ser usada nas mesmas receitas em que se usa a abóbora seca. Comparativamente à abóbora japonesa, a moranga possui a polpa menos enxuta e mais fibrosa, por isso é a moranga é a mais indicada para preparo de doces.

A moranga pode ser assada ou cozida inteira para fazer o famoso camarão na moranga. Também pode ser assada em pedaços. Nesse caso, tempere os pedaços com azeite, manteiga, sal e pimenta, cubra-os com papel alumínio e asse-os até ficarem macios. Em seguida retire o papel alumínio e deixe-os no forno até ficarem morenos.

Quando a moranga for utilizada para fazer nhoque, suflê, mingau, vitamina e outros pratos que requeiram um pré-cozimento, cozinhe-a com a casca para facilitar o descascamento e permitir o aproveitamento da casca. Para fazer pratos como nhoque, bolinhos e quibe somente amasse a moranga cozida quando ela estiver fria e bem escorrida. Quando amassada quente, a consistência fica mole e aguada. Ao cozinhar em água, use a menor quantidade possível, para evitar perda de nutrientes e de sabor.

DICAS

As sementes podem ser salgadas, torradas e consumidas como aperitivo.

As flores empanadas e fritas são consideradas fina iguaria, sendo populares na cozinha italiana.

Temperos que combinam: noz-moscada, gengibre, segurelha, pimenta, cebola, canela, alho, sal, açúcar.

Receitas

Fritada de moranga

Ingredientes:

250 g de moranga sem casca cortada em lâminas finas
3 ovos
1 xícara (chá) de queijo de minas em cubos pequenos
¼ xícara (chá) de azeite de oliva
1 colher (chá) de tomilho desidratado
1 colher (café) de fermento em pó
Sal e pimenta do reino a gosto



Modo de fazer:

Coloque o azeite numa frigideira alta e média e frite a moranga, mexendo levemente e não deixando grudar na frigideira. Quando estiver frita, abaixe o fogo. Bata os ovos e acrescente os outros ingredientes, misturando bem. Acrescente a mistura sobre a moranga e após dourar, vire do outro lado e deixe dourar também. Retire do fogo e sirva.

Tempo de preparo e cozimento: 40 minutos

Rendimento: 6 porções

Sugestão: a moranga pode ser ralada em ralo grosso ao invés de picada.

Moranga recheada com arroz

Ingredientes:

1 moranga de aproximadamente 2 e ½ Kg com talo
2 xícaras (chá) de arroz lavado
½ xícara de queijo minas ralado grosso
3 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 cebola roxa média picadinha
1 xícara (chá) de salsinha e cebolinha picadinhas
1 dente de alho grande amassado
1 pimenta de cheiro picadinha
5 xícaras (chá) de água fervente ou o suficiente para cobrir a moranga
Sal e noz-moscada a gosto



Modo de fazer:

Lave a moranga.
Faça um corte de 15 cm de diâmetro, na parte onde fica o talo, fazendo uma tampa.