

endívias com as fatias de presunto e coloque-as lado a lado em um recipiente refratário. Derrame o creme branco sobre as endívias e espalhe o restante do queijo por cima. Leve ao forno para gratinar.

**Tempo de preparo e cozimento:** 30 minutos

**Rendimento:** 5 porções

**Sugestão:** sirva como entrada ou como acompanhamento de pratos à base de carne.



## Barquete de endívia

### Ingredientes:

- 2 endívias
- 1 lata de seleta de legumes escorrida
- 2 colheres (sopa) de requeijão cremoso
- 2 colheres (sopa) de maionese
- ½ xícara (chá) de cebolinha verde picada

### Modo de fazer:

Lave e escorra as folhas de endívia.  
Misture bem os demais ingredientes para fazer o recheio.  
Em uma travessa disponha as folhas de endívia e coloque o recheio em cada folha.  
Sirva a seguir.

**Tempo de preparo e cozimento:** 15 minutos

**Rendimento:** aproximadamente 20 barquetes

**Sugestão:** sirva como aperitivo ou entrada.

**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](http://www.cnph.embrapa.br/hortalicasnaweb/index.html)

### Autores

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

### Receitas testadas por

Cátia Regina de Freitas - 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

## Endívia



Entrada, acompanhamento e prato principal

As endívias, uma variedade de chicória, são cultivadas ao abrigo da luz, para que fiquem brancas, tenras e com um sabor amargo característico. Muito consumida na Europa, seu cultivo no Brasil é recente. Originária do oeste da Ásia e da Europa, na região onde hoje se situa a Bélgica, a endívia pertence à família Asterácea, portanto é próxima à alface, chicória e almeirão. É uma hortaliça de fácil digestão, rica em fibras e como outras folhosas, é pobre em calorias. Fornece vitaminas como folato e sais minerais, em especial o potássio.

## Como comprar



A endívia se apresenta como um conjunto de folhas superpostas umas às outras como no repolho, mas com formato comprido e fino como uma espiga de milho. Têm sabor levemente amargo, porém delicado, e textura crocante. As folhas são de cor branco a creme no meio e amarelo claro ou roxo nas pontas. Quando as pontas das folhas tornam-se verdes, isso indica que o produto não é fresco e o sabor será extremamente amargo.

Escolha as endívias que se apresentem firmes, com aspecto de produto fresco e crocante, folhas bem compactas e fechadas na ponta e cor branco amarelada brilhante. Evite comprá-las quando as folhas apresentarem-se com as margens escurecidas, com pontos enegrecidos e com áreas pegajosas.

## Como conservar



A endívia, quando mantida à temperatura baixa pode ser conservada fresca por até duas semanas. Em casa, remova folhas danificadas ou murchas, seque-as bem com papel absorvente ou pano de prato limpo, coloque em saco ou vasilha de plástico tampada e mantenha-as em geladeira até o consumo. Se as folhas externas escurecerem na geladeira, remova-as e utilize o restante. Quando expostas à luz, as pontas das folhas tornam-se verdes e há alteração do sabor com perda de qualidade.

A endívia congelada só se presta para consumo na forma refogada ou como ingrediente de pratos cozidos. Com o congelamento, a textura, o aroma e o sabor são prejudicados.

## Como consumir



Antes de usar, remova as folhas externas que porventura estejam murchas ou danificadas, limpe a parte externa com um pano úmido e limpo, evitando lavá-las em água corrente. Remova a base da planta e com a ponta da faca retire o miolo a partir da base. Quando for usá-la crua, pique-a em seguida no tamanho desejado e lave as folhas. Para cozinhar, mantenha-a inteira.

A endívia é mais comumente usada crua em saladas, temperada com molhos à base de azeite e vinagre, e enriquecida com nozes, castanhas e queijos como gorgonzola ou outro de sua preferência. As folhas destacadas têm o formato de uma canoa e podem ser servidas cruas recheadas com saladas, patês ou molhos de diversos sabores. A endívia também pode ser cozida, assada ou refogada e usada como ingrediente em pratos como sopas, quiches e gratinados. Podem ser servidas como entrada, como acompanhamento ou como prato principal. São especialmente apreciadas no preparo de risotos. Para servir como prato principal, podem ser assadas, recheadas com carne vermelha, frango ou peixe.

### DICAS

Temperos que combinam com as endívias: azeite, limão, cebola, cebolinha, gengibre, sal, mostarda, alho, sementes e óleo de gergelim, sementes de papoula, vinagre, azeite.

Incremente as saladas de macarrão acrescentando endívia crua ou levemente refogada no azeite.

## Receitas



### Salada de endívia e laranja

#### Ingredientes:

4 endívias pequenas  
Suco de ½ limão



2 colheres (sopa) de suco de laranja  
1 colher (chá) de vinagre de vinho branco  
2 laranjas pequenas descascadas, sem a pele branca, cortada em rodela e sem sementes  
2 colheres (sopa) de azeite de oliva  
½ xícara (chá) de cebolinha picada  
1 dente de alho picado em tamanho pequeno  
Sal e pimenta-do-reino a gosto  
Flores de capuchinha para decorar (opcional)

#### Modo de fazer:

Lave e pique as endívias em pedaços de 1 cm. Coloque as endívias em uma travessa e tempere com o suco de limão. Em outro vasilhame, junte o restante dos ingredientes, misture bem e espalhe sobre a salada. Decore com flores de capuchinha.

**Tempo de preparo e cozimento:** 20 minutos

**Rendimento:** 4 porções

**Sugestão:** sirva com carne de porco.



### Endívia ao forno

#### Ingredientes:

4 unidades de endívia  
300 g de presunto em fatias  
400 g de queijo mussarela ou minas padrão ralado grosso  
2 xícaras (chá) de leite  
2 colheres (sopa) de farinha de trigo  
2 colheres (sopa) de manteiga  
1 colher (chá) de noz-moscada  
Sal e pimenta-do-reino a gosto

#### Modo de fazer:

Lave as endívias e cozinhe-as em água até que estejam macias. Escorra-as e reserve-as. Bata no liquidificador o leite, a manteiga e a farinha. Despeje este creme em uma panela e leve ao fogo, mexendo sem parar para não empelotar. Acrescente metade do queijo e mexa até derreter. Acrescente a noz moscada e o sal. Misture bem. Cubra as

