



Espaguete com aipo

Ingredientes:

- 8 talos de aipo sem folhas e cortados em tirinhas, cozidos a vapor ou com pouca água
- 1 cebola média cortada em tiras
- 1 dente de alho amassado
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde
- 4 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta a gosto
- ½ xícara (chá) de requeijão cremoso
- 1 colher (sopa) de limão
- 5 colheres (sopa) de margarina
- 1 pacote de 500g de macarrão tipo espaguete ou talharim cozido *al dente*

Modo de fazer:

1. Doure a cebola e o alho no azeite.
2. Adicione o aipo, tempere com sal e pimenta, mexa bem e deixe refogar bem.
3. Junte o macarrão, o cheiro verde e o requeijão, misture bem, retire do fogo e sirva quente.

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 5 porções

Sugestão: Caso queira dar um colorido ao espaguete, após dourar a cebola e o alho, junte 1 colher (chá) de açafrão ao azeite.

Hortalças na Web

>>50 hortalças

Visite o site Hortalças na Web e conheça:

- >> *Como comprar, conservar e consumir as principais hortalças*
- >> *Como reduzir o desperdício e fazer economia*
- >> *Receitas saborosas para aproveitar melhor os alimentos*



www.embrapa.br/hortalicas



Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060, Km 09 Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70351-970, Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9110 - Fax: (61) 3556-5744
Fale Conosco: www.embrapa.br/fale-conosco
www.embrapa.br/hortalicas



Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Distrito Federal

Autores

Selma Aparecida Tavares - Emater DF
Milza Moreira Lana - Embrapa Hortalças

Receitas testadas por

Alaíde Pereira da S. Jardim - Emater-DF
Yoko Wana O. E. Cabral - Emater-DF

Projeto Gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

Fotos

Henrique José da Costa Moreira
Felipe Barra
Arquivo Embrapa

2ª Edição, 2016. Diagramação: Herick Ventura.

Hortalça

Como comprar, conservar e consumir

Aipo



Suas refeições
+saborosas
com hortalças

Tempero e alimento

Visite o site Hortalças na Web e conheça também as seções:

quem quer saúde vai a feira

hortaliça combina com todas as refeições

hortaliça e dinheiro não se jogam fora

como obter o melhor de cada hortalça

Hortalças na Web
+50 hortalças



MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, PECUÁRIA E ABASTECIMENTO





O aipo, também conhecido como salsão, é uma hortaliça da qual se consome preferencialmente, o pecíolo ou talo da folha. É originária da região Mediterrânea e pertence à família Apiácea, a mesma da salsa, cenoura e mandioquinha-salsa. É fonte de vitamina A e C. O aipo foi cultivado na antiguidade como planta medicinal; somente a partir do século XVI foi plantado como hortaliça. No Brasil, o consumo de aipo é baixo devido provavelmente ao desconhecimento de suas qualidades e modo de preparo, pela maioria dos consumidores.

Como comprar

O aipo colhido no ponto certo pesa entre 350-500g e tem cerca de 30 cm de comprimento. Os pecíolos ou talos são largos, com formato de canoa, e as folhas são parecidas com as da salsa, só que bem maiores. Os talos podem ter cor esbranquiçada ou verde claro. Devem apresentar cor uniforme, serem firmes, porém tenros. As folhas podem apresentar diferentes tonalidades de verde mais claro ou escuro, dependendo da variedade.

O aipo deve estar crocante e suculento. O caule não deve estar murcho ou com pontos escuros. As folhas devem estar com aspecto de produto fresco, com cor verde brilhante, sem áreas amareladas. O aipo fica com sabor ruim, às vezes amargo, quando a planta passa do ponto de colheita e se torna fibrosa. O aipo quando fresco é quebradiço e deve ser manuseado com cuidado. Escolha o maço sem apertar ou quebrar as folhas e talos, pois as áreas danificadas escurecem e apodrecem rapidamente.

Como conservar



Consuma em até 2 semanas

É uma hortaliça que se deteriora com facilidade. Mantenha-o em geladeira em sacos de plástico, por até 2 semanas. Somente armazene depois de eliminar as folhas e talos murchos ou escuros. Tenha cuidado em acondicioná-lo em saquinhos separados porque o aipo absorve cheiro de outros produtos. Para mantê-lo fresco pode-se borrifá-lo com água fria.

Para congelá-lo, separe as folhas e os talos. Lave bem os talos em água corrente. Mergulhe os talos cortados no tamanho desejado em água fervente por 2 minutos. Escorra bem a água e coloque os pedaços de aipo em uma vasilha aberta. Leve ao congelador e deixe pelo tempo necessário para que endureçam. Retire do congelador e coloque os pedaços em saco de plástico ou vasilha tampada e coloque-o novamente no congelador.



No congelador

Pique as folhas bem pequenas e coloque-as em forminhas de gelo ou copinhos de café descartáveis e leve-as ao congelador. Quando endurecerem, coloque as folhas em saco de plástico ou vasilha tampada e coloque-as novamente no congelador.

O descongelamento deverá ser feito durante o preparo do prato. Para evitar o escurecimento do aipo durante o congelamento pode-se acrescentar 1 colher de suco de limão para cada litro de água gelada.

Como consumir



Cru ou cozido

O aipo é usado como alimento e como condimento. Apesar de o talo ser a parte mais consumida, a raiz e as folhas também são comestíveis. Apresenta sabor levemente adocicado quando combinado com outras hortaliças em pratos diversos. Pode ser servido cru em saladas e em maionese, ou cozido como ingrediente para recheio de tortas e quiches, como tempero para pastas e molhos, na forma de sucos e cozidos.



Dicas

>> Experimente servir o talo do aipo como aperitivo, acompanhado de molho de maionese, queijo ou requeijão cremoso.

>> O aipo pode ser usado como tempero de prato à base de carne.

>> Temperos que combinam: sal, azeite, limão, cebola, pimenta do reino.

Dica de receita



Suco de aipo com laranja

Ingredientes:

- 1 maço de aipo
- 1 litro de água gelada
- Suco de 4 laranjas
- Açúcar e gelo a gosto

Modo de fazer:

1. Bata o aipo com a água em liquidificador e coe.

2. Em seguida misture o suco de aipo com laranja, acrescente o gelo e açúcar a gosto.

Tempo de preparo: 15 minutos
Rendimento: 4 copos de 300ml

Sugestão: pode-se trocar o suco de laranja por suco de cenoura, ou utilizar os dois misturados.