

Dica de receita



Arroz com lentilha

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de lentilha
- 1 xícara (chá) de arroz
- 1 cebola roxa grande picada
- Azeite de oliva
- 1 dente de alho amassado
- Sal e pimenta síria a gosto

Modo de fazer:

1. Lave e escorra a lentilha e deixe-a de molho em água por 30 minutos.

2. Refogue a cebola no azeite e quando ela estiver translúcida, adicione o alho. Refogue por mais 1 minuto.

3. Adicione a lentilha e o arroz e água suficiente para o cozimento. Acerte o sal. Cozinhe até que fiquem macios.

Tempo de preparo: 30 min + tempo de hidratação dos grãos

Rendimento: 6 porções

Sugestão: sirva com abobrinha refogada.

Hortaliças na Web

>>50 hortaliças

Visite o site Hortaliças na Web e conheça:

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



www.embrapa.br/hortalicas

Embrapa

Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060, Km 09 Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70275-970, Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9000 - Fax: (61) 3556-5744
Fale conosco: www.embrapa.br/fale-conosco
www.embrapa.br/hortalicas

Autora

Milza Moreira Lana - Embrapa Hortaliças

Fotos

Milza Moreira Lana
Henrique Carvalho

Projeto Gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

Nota: o texto dessa cartilha foi extraído de LANA, M.M. Leguminosas: Qualidade e Uso. In: NASCIMENTO, W. M. (Ed.). Hortaliças leguminosas. Brasília, DF: Embrapa, 2016. 216 p.

1ª Edição, novembro de 2017.

Legume seco

Como comprar,
conservar
e consumir

Lentilha



Suas refeições
+saborosas
com hortaliças

**Alimento
ancestral**

Visite o site Hortaliças 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
hortaliça

Hortaliças na Web
+50 hortaliças

Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO





A lentilha, um dos alimentos mais antigos da humanidade, ainda é pouco conhecida no Brasil. Para a maioria dos brasileiros, esse é um alimento associado à dieta vegetariana ou à vegana, sendo de pouco interesse para aqueles que não adotam nenhum desses hábitos alimentares. Pois se engana quem assim pensa. A lentilha é um alimento muito versátil, podendo agradar a diferentes paladares e ser acompanhada por diferentes tipos de carnes, grãos e hortaliças.

Como comprar

No Brasil se consome a lentilha de grão graúdo, de casca verde acinzentado e interior amarelo, comercializada na forma de grão inteiro. Ao comprar, deve-se dar preferência aos grãos de cor viva, de tamanho uniforme, com casca lisa e sem enrugamento. À semelhança do feijão, a qualidade culinária da lentilha é medida principalmente pelo tempo necessário para hidratar e para cozinhar os grãos.

A lentilha é comercializada em outras formas além do grão inteiro com casca, quais sejam grão inteiro descascado, grão partido sem casca (lentilha partida) ou na forma de farinha. No Brasil, esses tipos são encontrados somente em lojas especializadas em alimentos importados.

Outros tipos de lentilha, cultivados em menor escala no Ocidente, muito apreciados por amantes da gastronomia e de movimentos como o slow food, incluem: Lentilha verde de Puy (França), Lentilha verde de Berry (França), Lentilha blonde de Saint-Flour (França), Lentilhas Beluga (Estados Unidos e Canadá), Lentilha "Tierra de Campos" (Espanha), Lentilha de Armuña (Espanha), Lentilha Castelluccio (Itália).

Como conservar



Mantenha em ambiente seco por até 1 ano

Tenha com a lentilha os mesmos cuidados que você adota na conservação de outros grãos como arroz e feijão. Mantenha-a em recipiente fechado em local escuro, seco e fresco para aumentar sua durabilidade e evitar sua contaminação com mofo. Porém, tenha em mente que mesmo sob condições ótimas de armazenamento, os grãos perdem qualidade sensorial ao longo do tempo e por isso devem preferencialmente ser consumidos no prazo de um ano após a compra.



Se cozido, mantenha no congelador por até 6 meses

Quando cozida, a lentilha pode ser conservada em geladeira por até três dias ou no congelador por até seis meses. Para evitar desperdício, congele em porções de tamanho compatível com o consumo diário da família.

O purê de lentilha pode ser usado como pastas para passar em pães e torradas ou como ingredientes de outros pratos. Para fazer um purê deve-se amassar ou misturar no processador $\frac{1}{4}$ xícara (50 mL) de água para cada 1 xícara (250 mL) de lentilha cozida. Se necessário, adicione 1 colher (sopa) de água (15 mL) por vez, até obter a consistência desejada. O purê pode ser mantido em congelador por vários meses.

Como consumir



O preparo é semelhante ao do feijão

O preparo da lentilha é semelhante ao preparo do feijão, alimento básico da culinária brasileira. Antes do preparo, os grãos devem ser selecionados para remoção de grãos danificados e em seguida, devem ser lavados em água para remover poeira e outras sujidades.

Apesar de a lentilha apresentar tempo de cozimento inferior ao do feijão, recomenda-se a hidratação prévia dos grãos por 30 minutos a 1 $\frac{1}{2}$ hora para reduzir o tempo de cozimento. Adicionalmente, a hidratação, seguida do descarte da água onde os grãos foram deixados de molho, reduz a quantidade de fatores antinutricionais, incluindo os compostos que causam flatulência.

O cozimento em panela de pressão não deve ser usado para lentilha por que a espuma formada durante o cozimento pode obstruir a saída de vapor pela válvula.



Dicas

>> Temperos que combinam: salsa, pimenta síria, pimenta-do-reino, cominho, hortelã.

>> Lentilha é uma excelente adição a hortaliças cozidas como abóbora e batata.

Dica de receita



Sopa de lentilha com almeirão

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de lentilha crua
- 4 xícaras de chá de almeirão picado
- $\frac{1}{2}$ cebola picada
- $\frac{1}{2}$ xícara de salsa picada
- Sal, alho e pimenta síria a gosto
- Óleo ou azeite para refogar

Modo de fazer:

1. Deixe a lentilha de molho por 1 hora. Troque a água e cozinhe em panela destampada até que os grãos estejam macios. Reserve.
2. Enxague as folhas picadas de almeirão e escorra o excesso de água. Reserve.
3. Refogue a cebola, adicione os demais temperos e refogue a lentilha

da mesma maneira que você refogaria o feijão. Adicione o almeirão, misture e deixe cozinhar. **Tempo de preparo:** 30 min + o tempo e hidratação dos grãos **Rendimento:** 4 porções **Sugestão:** Refogue os grãos sem o caldo de cozimento e prepare um refogado ao invés de uma sopa