

Dica de receita



Quiabo refogado

Ingredientes:

- ½ kg de quiabo
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola média cortada em rodelas
- 1 dente de alho amassado
- Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer:

1. Lave os quiabos e enxugue-os bem. Retire as duas pontas e corte-os em rodelas de mais ou menos 1 cm.

2. Coloque o óleo numa panela, frite a cebola e o alho até dourar. Junte o quiabo e tempere com sal e pimenta.

3. Abaixar o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar, até os quiabos ficarem macios. Se for necessário, acrescente um pouquinho de água, apenas para não ressecar.

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Sugestão: pode acompanhar frango cozido e angu ou carne seca.

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

Embrapa

Hortalças

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

EMATER-DF

Empresa de Assistência Técnica e
Extensão Rural do Distrito Federal

Autores

Milza Moreira Lana - Embrapa Hortalças
Fausto Francisco dos Santos - Embrapa Hortalças
Maria J. L. F. Matos - Emater-DF
Selma A. Tavares - Emater-DF
Mário Felipe de Melo - Emater-DF

Projeto Gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

Fotos

Felipe Barra
Arquivo Embrapa

2ª Edição, 2016. Diagramação: Herick Ventura.

Hortalça

Como comprar, conservar e consumir

Quiabo



Suas refeições
+saborosas
com hortalças

O caipira que veio da África

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
hortaliça

Hortalças na Web
+50 hortalças

Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO

BRASIL
GOVERNO FEDERAL



O quiabo é uma hortaliça pertencente à família Malvacea. Pode ter sido originário da África ou da Ásia, sendo introduzido no Brasil pelos escravos. O fruto do quiabeiro é uma boa fonte de vitaminas, em especial as vitaminas A, C e B1, além de fornecer cálcio.

Como comprar

Os frutos de quiabo são cilíndricos e dependendo da variedade podem ter a superfície lisa ou rugosa formando gomos.

Para verificar a qualidade dos quiabos não é preciso quebrá-los. Os frutos devem ter cor verde intensa, serem firmes, sem manchas escuras e com comprimento menor que 12 cm. Frutos muito grandes e com coloração verde esbranquiçada (pálida) tendem a ser fibrosos e duros. Frutos manuseados sem o devido cuidado tornam-se escuros rapidamente.

Variedades com frutos de cor amarelada estão disponíveis para plantio mas esses frutos são dificilmente encontrados nos mercados das cidades brasileiras.

Como conservar



Consuma de
1 a 4 dias

Após a colheita, o quiabo deve ser consumido rapidamente pois fica murcho, fibroso e escurece em seguida. O quiabo não tolera temperaturas muito baixas por longo período de tempo, pois fica escuro e se deteriora. Por isso, ele deve ser colocado na parte inferior da geladeira, dentro de sacos de plástico. Nesta condição, ele pode ser conservado por até uma semana.

Para congelar os frutos, estes devem ser lavados, secos, picados e acondicionados em saco de plástico, do qual se retira todo o ar com uma bombinha de vácuo. Os frutos também podem ser congelados inteiros, após branqueamento.

Como consumir



Cozido,
refogado
ou frito

O quiabo é uma hortaliça de fácil preparo. Não é preciso descascá-lo; somente remova as pontas. Geralmente é consumido cozido, refogado ou frito, porém, também pode ser consumido cru, quando os frutos são pequenos (menores que 5 cm de comprimento), tenros e recém-colhidos.

Tradicionalmente utilizado no preparo de pratos típicos como frango com quiabo, caruru e com costelinha de porco, o quiabo também é saboroso no preparo de saladas frias com tomate, pimentão e cheiro-verde.

O descongelamento dos frutos pode ser lento, na parte inferior da geladeira ou rápido, direto ao fogo, durante o preparo do prato.



Dicas

>>Para evitar a baba, cozinhe ou frite o quiabo inteiro; somente o quiabo picado dá baba. Ou lave os frutos inteiros, seque-os, esfregue-os com caldo de limão. Após 15 minutos lave, corte as pontas e cabos e cozinhe.

>>O suco de limão não deve ser utilizado durante o cozimento para retirar a baba, pois altera a cor e o gosto dos frutos.

Dica de receita



Quiabo ao molho de curry

Ingredientes:

- 1/2 kg de quiabo
- 1 cebola picada
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 pimentão vermelho e 1 verde cortado em tiras
- 1 a 2 colheres (chá) de curry
- 1 xícara de creme de leite
- Sal a gosto

Modo de fazer:

1. Lave os quiabos, seque-os e corte as pontas.
2. Ferva os quiabos por 3 minutos em água com sal, escorra e passe em água fria.

3. Frite a cebola na manteiga, acrescente os pimentões e o quiabo e frite rapidamente. Polvilhe com o curry e misture.
4. Acrescente o creme de leite, tampe a panela e cozinhe por 5 minutos.

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 4 porções

Sugestão: sirva acompanhado de carne assada.