

Refogado de almeirão com feijão



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- ½ maço de almeirão
- 3 xícaras (chá) de feijão cozido
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde
- ½ xícara (chá) de bacon picado
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca
- 1 colher (sopa) de óleo
- Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer

1. Coloque o óleo em uma panela, refogue o almeirão e reserve.
2. Em outra panela, frite o bacon, junte o alho e a cebola e deixe dourar.
3. Acrescente o feijão, mexa bem e tempere com sal e pimenta.
4. Junte o almeirão ao feijão, misture bem e adicione aos poucos a farinha, tendo o cuidado de não deixar essa mistura secar.
5. Acrescente o cheiro-verde, misture e sirva quente.

Tempo de preparo e cozimento: 20 minutos

Rendimento: 6 porções

Sugestão

- ❖ Use farinha de milho em substituição à farinha de mandioca.

Embrapa

Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060, km 9, Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70275-970 Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9000
SAC: www.embrapa.br/fale-conosco
www.embrapa.br/hortaliças

Autores

Selma Aparecida Tavares – Emater-DF
Maria José L. F. Matos – Emater-DF
Milza Moreira Lana – Embrapa Hortaliças
Fausto Francisco dos Santos – Embrapa Hortaliças
Mário Felipe de Melo – Emater-DF

Foto da capa

Felipe Barra

Projeto gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

3ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortaliças no site

Hortaliça não é só salada

www.embrapa.br/hortaliça-nao-e-so-salada



Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO

PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL

Hortaliça

como comprar,
conservar
e consumir

Almeirão



Alimentação
saudável sem
desperdício

Arroz e feijão de cara nova

Conheça outras coleções no site

Hortaliça não é só salada

quem quer saúde
vai à feira

hortaliça e dinheiro
não se jogam fora

hortaliça combina com
todas as refeições

como obter o melhor
de cada hortaliça

OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL



OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL





O almeirão, conhecido em alguns locais como chicória amarga, é uma hortaliça do tipo folha, de sabor amargo, originária da Europa Mediterrânea. Em algumas regiões do Brasil, cresce naturalmente uma variedade chamada de almeirão-do-mato, muito apreciado por ter sabor menos amargo.

O almeirão é uma asterácea, a mesma família da chicória, da alface, do dente-de-leão e da serralha. Entre as hortaliças, destaca-se pelo teor de fibras alimentares, manganês, ferro e potássio, além de conter vitaminas A, B2 e B3.

Como comprar

O almeirão mais comum nos mercados de grandes cidades tem folhas verdes lisas, levemente enrugadas e nervura branca. No interior do Brasil, é comum encontrar em feiras locais e supermercados o almeirão-roxo, que tem esse nome devido à cor das nervuras em folhas verde-claras, compridas e afiladas na ponta. O almeirão-roxo é menos amargo que o verde.

Escolha os maços com cuidado, sem amassá-los e sem rasgar as folhas. Deixe para comprar o almeirão por último, para evitar que as folhas sejam danificadas no fundo da sacola ou do carrinho por outras compras. As folhas devem estar verdes, firmes, sem sinais de murchamento e sem pontos escuros. Folhas com início de amarelecimento são velhas e não têm qualidade.

Compre o almeirão na forma minimamente processada (ou seja, já lavado, picado e embalado) somente se o produto estiver sob refrigeração. Verifique o prazo de validade e coloque-o em geladeira logo ao chegar em casa.

Como conservar



Consumo imediato

O almeirão, como a maioria das hortaliças de folha, estraga-se rapidamente, murchando e amarelecendo depois de colhido. Por isso, compre somente o necessário para consumo imediato e tenha sempre o produto fresco para consumo. O almeirão pode ser mantido por três a sete dias na geladeira, dependendo da qualidade do produto comprado. Lave e escorra bem a água das folhas e acondicione-as em saco de plástico próprio para alimentos ou em vasilha de plástico tampada.

Em condição ambiente, a base das folhas deve ser mantida imersa em vasilha com água e em lugar fresco; mesmo assim, dura menos de um dia.

Como consumir



Lavar e cozinhar

O almeirão pode substituir hortaliças como a couve, o espinafre e a chicória no preparo de pratos quentes ou em saladas. As folhas inteiras ou rasgadas são refogadas em óleo de cozinha ou azeite e temperadas com sal, alho e pimenta a gosto. Também pode ser preparado com feijão, arroz, grão-de-bico, soja, lentilha e como recheio de bolinhos, tortas e sanduíches.

As folhas podem ser consumidas cruas em saladas, picadas bem fininhas e temperadas a gosto. Nesse caso, lave-as antes em água corrente, deixe-as de molho por 20 minutos em 1 litro de água filtrada misturada a uma colher (sopa) de hipoclorito de sódio.

Em seguida, enxágue em água filtrada. No lugar do hipoclorito de sódio, também podem ser usados produtos específicos para higienização de hortaliças, vendidos nos supermercados e quitandas na forma de pastilhas ou líquidos. Nesse caso, siga as instruções do fabricante contidas na embalagem do produto.



Dicas

O almeirão é um ótimo acompanhamento para carne assada, linguça e aves.

Misture almeirão refogado com ricota, tomate seco e temperos a gosto e use como recheio de pastéis fritos ou assados.

Temperos que combinam: azeite, cebola, alho, pimenta, vinagre, limão e cheiro-verde.

Almeirão com arroz



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- ½ maço de almeirão cortado fininho
- 1 ½ xícara (chá) de arroz cru
- 1 cebola média picada
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 lata de sardinha escorrida e desfiada
- 2 dentes de alho socado ou picado
- Sal a gosto

Modo de fazer

1. Numa panela, cozinhe o arroz com sal em água fervente, escorra e reserve.
2. Frite a cebola e o alho no azeite, junte o almeirão e refogue.
3. Acrescente a sardinha e o sal, misture e deixe por dois minutos em fogo baixo.
4. Junte o refogado ao arroz, misture e sirva a seguir.

Tempo de preparo e cozimento: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Sugestão

- ❖ Caso não goste do arroz escorrido, refogue-o ou use sobras de arroz do dia anterior.