

## Torta de couve-flor



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

### Ingredientes

- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 cebola picadinha ou ralada
- 1 ½ xícara (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de azeite
- 1 xícara (chá) de cebolinha e de salsa picadas
- 4 tomates maduros, sem pele e sementes, cortados em pedaços
- 1 couve-flor de tamanho médio, bem lavada e picada miudinha, incluindo os talos
- 1 xícara (chá) de queijo ralado
- ½ pimentão verde picadinho
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

### Modo de fazer

1. Bata no liquidificador o leite, os ovos, o azeite, os tomates, o queijo, a farinha de trigo, o sal e a pimenta.
2. Em uma vasilha, misture a couve-flor, a cebola, o cheiro-verde, o pimentão, o sal e a pimenta e junte à massa.
3. Unte um tabuleiro e polvilhe com farinha de trigo e leve ao forno preaquecido em temperatura alta (220 oC).
4. Asse por 50 minutos ou até que a massa fique dourada por cima.

Tempo de preparo e cozimento: 1h10

Rendimento: 16 pedaços

### Sugestão

- ❖ Acrescente presunto picado ou carne moída.

**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](http://www.embrapa.br/fale-conosco)  
[www.embrapa.br/hortaliças](http://www.embrapa.br/hortaliças)

### Autores

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

## Couve-flor



Alimentação  
saudável sem  
desperdício

**Descubra esse sabor**

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

12 CONSUMO E  
PRODUÇÃO  
RESPONSÁVEIS



OBJETIVOS DE  
DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL

2 FOME ZERO  
E AGRICULTURA  
SUSTENTÁVEL





A couve-flor, hortaliça delicada e tenra, constitui saborosa iguaria quando bem preparada. Também é uma hortaliça importante do ponto de vista nutricional, pois é rica em cálcio e em fósforo e contém teores apreciáveis de cálcio, vitaminas B9 (ácido fólico), B12 e C. Além disso, tem teores bem baixos de sódio e de calorias.

Originária da Ásia Menor, foi levada para a Europa no século XVI. É uma hortaliça do tipo inflorescência (conjunto de flores), da família Brassicácea, assim como o repolho, o brócolis e a couve comum.

## Como comprar

Predominam no mercado as variedades de couve-flor de cor branca, mas também existem variedades com cabeça de cor roxa, verde e laranja.

No primeiro caso, escolha cabeças compactas, de cor branca ou creme, sem manchas escuras. Se envolvida pelas folhas, estas devem estar verdes e sem sinais de murcha. Quando passada do ponto, a cabeça fica dividida, murcha e com pontos escuros.

A couve-flor é uma das hortaliças mais sensíveis ao manuseio. Escolha as cabeças com cuidado, pois as partes danificadas escurecem e apodrecem mais rapidamente. Compre a couve-flor por último, evitando assim que ela seja amassada por outros produtos no fundo do carrinho de compras.

A couve-flor fresca também pode ser encontrada já picada e embalada. Quando nessa forma, deve obrigatoriamente estar em gôndola refrigerada, para adequada conservação. Evite comprar esse tipo de produto quando ele estiver com pontos escuros e com líquido no fundo da embalagem.

## Como conservar



**Consuma em até 5 dias**

A couve-flor estraga-se rapidamente; por isso, compre somente a quantidade necessária para consumo imediato. Na geladeira, pode ser conservada por três dias a cinco dias sem grande perda de qualidade, embalada em vasilha ou filme de plástico. Antes de guardar, remova as partes escuras e folhas, mas não lave a cabeça.



**No congelador**

Para congelar, retire o caule mais grosso e as folhas, pique em florzinhas menores e deixe 30 minutos de molho em água e sal (¼ de xícara de sal para 1 litro de água). Em seguida, escorra, cozinhe em água fervente por quatro minutos, escorra novamente e coloque em água gelada até esfriar. Depois, seque bem e envolva em saquinho de plástico do qual se retirou todo o ar com uma bombinha de vácuo.

## Como consumir

A couve-flor é uma hortaliça de fácil digestão, cujo consumo é indicado para pessoas de todas as idades. O preparo básico consiste na remoção das folhas e das partes muito grossas e duras do caule, seguida pelo cozimento, na forma picada ou inteira. Para uniformizar o cozimento da couve-flor inteira, faça um corte em forma de cruz nas partes mais grossas. Cuidado para não cozinhar demais: espere a água ferver para depois colocar a couve-flor e mantenha-a ao fogo somente pelo tempo necessário para deixá-la macia, mas consistente.



**Cozida, assada ou frita**

Para pratos em que a couve-flor é assada ou frita, cozinhe-a previamente por cerca de oito minutos em água e sal e em seguida coloque-a em uma vasilha com água fria para esfriar. Em seguida, prepare-a de acordo com a indicação da receita.

Para descongelar a couve-flor, coloque-a em água fervente com sal.

Entre as hortaliças que combinam com couve-flor estão: batata, brócolis e alho-porró.



**Dicas**

Para deixar a couve-flor branquinha após o cozimento, coloque um pouco de leite e uma rodela de limão ou suco de limão na água de cozimento.

Temperos que combinam com a couve-flor: cebolinha-verde, páprica, cravo-da-índia, noz-moscada, endro, alecrim, tomilho, alho, cebola, cominho e mostarda.

## Couve-flor gratinada



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

### Ingredientes

- 1 couve-flor inteira, tamanho médio, bem lavada
- ¼ xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- ¼ xícara (chá) de cebolinha-verde picada
- ¼ xícara (chá) de cebola ralada
- ½ xícara (chá) de farinha de rosca
- 1 xícara (chá) de maionese
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de orégano (opcional)

### Modo de fazer

1. Cozinhe a couve-flor inteira com água e sal, com a parte das flores voltada para o fundo da panela.
2. Numa vasilha, misture a cebola ralada, a cebolinha e a maionese.
3. Em outra vasilha, misture o queijo, o orégano, a farinha de rosca e a pimenta-do-reino.
4. Coloque a couve-flor inteira numa forma refratária, cubra-a com a mistura de maionese, cebolinha e cebola.
5. Salpique com a mistura de queijo ralado, orégano e farinha de rosca e leve ao forno para gratinar.

Tempo de preparo e cozimento: 25 minutos

Rendimento: 4 porções

### Sugestão

- ❖ Sirva acompanhado de purê de batata e peixe frito ou assado.