

## Endívia ao forno



Foto: Henrique J. C. Moreira

### Ingredientes

- 4 unidades de endívia lavadas
- 300 g de presunto em fatias
- 400 g de queijo muçarela ou minas padrão ralado grosso
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 colher (chá) de noz-moscada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Modo de fazer

1. Lave as endívias e cozinhe-as em água até que estejam macias. Escorra-as e reserve-as.
2. Bata no liquidificador o leite, a manteiga e a farinha. Despeje o creme em uma panela e leve ao fogo, mexendo sem parar para não empelotar.
3. Acrescente metade do queijo e mexa até derreter.
4. Acrescente a noz-moscada e o sal. Misture bem.
5. Cubra as endívias com as fatias de presunto e coloque-as lado a lado em um recipiente refratário.
6. Derrame o creme branco sobre as endívias e espalhe o restante do queijo por cima.
7. Leve ao forno para gratinar.

Tempo de preparo e cozimento: 30 minutos

Rendimento: 5 porções

### Sugestão

- ❖ Sirva como entrada ou como acompanhamento de pratos à base de carne.

**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)

### Autoras

Milza Moreira Lana – Embrapa Hortaliças  
Selma Aparecida Tavares – Emater-DF

### Receitas testadas por

Cátia Regina de Freitas – 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

# Endívia



Alimentação  
saudável sem  
desperdício

Entrada, acompanhamento  
e prato principal

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





A endívia, uma variedade de chicória, é cultivada ao abrigo da luz para que fique branca, tenra e com sabor amargo característico. Muito consumida na Europa, seu cultivo no Brasil é recente. Originária do Oeste da Ásia e da Europa, na região onde hoje se situa a Bélgica, a endívia pertence à família Asterácea, e portanto próxima à alface, à chicória e ao almeirão.

É uma hortaliça de fácil digestão, rica em fibras. Mas como outras folhosas, é pobre em calorias. Fornece vitaminas A, C e B9 (ácido fólico) e sais minerais, em especial potássio.

## Como comprar

A endívia apresenta-se como um conjunto de folhas superpostas umas às outras como no repolho, mas com formato comprido e fino como uma espiga de milho. Tem sabor levemente amargo, porém delicado, e textura crocante.

As folhas são de cor branca a creme no meio e amarelo-claro ou roxo nas pontas. Quando as pontas das folhas se tornam verdes, isso indica que o produto não é fresco e o sabor será extremamente amargo.

Escolha as endívias que estejam firmes, com aspecto de produto fresco e crocante, folhas bem compactas e fechadas na ponta e de cor branco-amarelado brilhante. Evite comprá-las quando as folhas estiverem com as margens escurecidas, com pontos enegrecidos e com áreas pegajosas.

## Como conservar



Consuma em até 2 semanas



No congelador

A endívia, quando mantida à temperatura baixa, pode ser conservada fresca por até duas semanas. Em casa, após remover folhas danificadas ou murchas, seque-as bem com papel absorvente ou pano de prato limpo, coloque-as em saco ou vasilha de plástico tampada e mantenha-as em geladeira até o consumo. Se as folhas externas escurecerem na geladeira, remova-as e use o restante.

Quando expostas à luz, as pontas das folhas tornam-se verdes e ficam mais amargas, com perda de qualidade.

A endívia congelada só se presta para consumo na forma refogada ou como ingrediente de pratos cozidos. Com o congelamento, a textura, o aroma e o sabor são prejudicados.

## Como consumir



Crua, cozida ou refogada

Antes de usar, remova folhas externas murchas ou danificadas, limpe a parte externa com um pano úmido e limpo, evitando lavá-las em água corrente. Remova a base da planta e com a ponta de faca retire o miolo a partir da base. Quando for usá-la crua, pique-a em seguida no tamanho desejado e lave as folhas. Para cozinhar, mantenha-a inteira.

A endívia é mais comumente usada crua em saladas, temperada com molhos à base de azeite e vinagre e enriquecida com nozes, castanhas e queijos, como gorgonzola ou outro de preferência. Pode ser combinada com rúcula, alface, agrião e radicchio. As folhas destacadas têm o formato de canoa e podem ser servidas cruas recheadas com saladas, patês ou molhos de diversos sabores.

A endívia também pode ser cozida, assada ou refogada e usada como ingrediente em pratos como sopas, quiches e gratinados. É especialmente indicada para sopas e cozidos à base de carne e é também apreciada no preparo de risotos. Para servir como prato principal, pode ser assada, recheada com carne vermelha, frango ou peixe.



Dicas

Incremente as saladas de macarrão acrescentando endívia crua ou levemente refogada no azeite.

Temperos que combinam com endívia: azeite, limão, cebola, cebolinha, gengibre, sal, mostarda, alho, sementes e óleo de gergelim, sementes de papoula, vinagre e azeite.

## Barquete de endívia



Foto: Henrique J. C. Moreira

### Ingredientes

- 2 endívias
- 1 lata de seleta de legumes escorrida
- 2 colheres (sopa) de requeijão cremoso
- 2 colheres (sopa) de maionese
- ½ xícara (chá) de cebolinha-verde picada

### Modo de fazer

1. Lave e escorra as folhas de endívia.
2. Misture bem os demais ingredientes para fazer o recheio.
3. Em uma travessa, disponha as folhas de endívia e coloque o recheio em cada folha.
4. Sirva a seguir.

Tempo de preparo e cozimento: 15 minutos

Rendimento: 20 barquetes

### Sugestão

- ❖ Sirva como aperitivo ou entrada.