

Vagem ao vinho



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- 400 g de vagem cortada fininha e cozida al dente
- 2 cebolas médias cortadas em rodela finas
- 3 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- ½ xícara (chá) de vinho tinto

Modo de fazer

1. Refogue a cebola na manteiga ou margarina até que fique ligeiramente dourada.
2. Adicione a vagem, o sal e a pimenta e frite durante alguns minutos.
3. Junte o vinho e mexa bem até que evapore por completo.
4. Coloque numa travessa aquecida, salpique com a salsa e sirva imediatamente.

Tempo de preparo e cozimento: 30 minutos

Rendimento: 6 porções

Sugestão

- ❖ Pode-se acrescentar uma xícara (chá) de carne moída refogada; nesse caso, use ¼ xícara (chá) de vinho.

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

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

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

Feijão-vagem



Alimentação
saudável sem
desperdício

**Ponha esse feijão
no seu prato**

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 vagem ou feijão-vagem é uma hortaliça originária da América Central. Foi levada para a Europa no século XVI, de onde foi difundida para outros continentes. Pertence à família Fabácea. O que diferencia o feijão-vagem dos outros feijões é o grão ser colhido ainda verde e ser consumido juntamente com a vagem.

O feijão-vagem destaca-se entre as hortaliças como fonte de manganês, mas também fornece fibras, cálcio, magnésio e fósforo e pequenas quantidades de vitaminas A e B2.

Como comprar

Existem vários tipos de vagem. As vagens tipo manteiga (achatadas) alcançam 21 cm a 23 cm de comprimento e 1,5 cm a 2,0 cm de largura e são de cor verde-claro. As vagens tipo macarrão (arredondadas) alcançam 15 cm a 17 cm de comprimento e diâmetro médio de 1,0 cm.

Não é preciso quebrar as vagens para escolhê-las. Compre as vagens inteiras, frescas, tenras e suculentas, com cor verde uniforme e brilhante, sem sinais de murchamento, ferimentos ou pontos escuros.

As sementes devem estar bem pequenas; quando a vagem mostra protuberâncias decorrentes de sementes bem formadas, o produto está passado do ponto, muito fibroso e menos saboroso.

Compre a quantidade suficiente para consumo em curto espaço de tempo. As vagens ficam fibrosas e duras rapidamente após a colheita, mesmo quando mantidas em geladeira.

Como conservar



Consuma em até 7 dias

Na geladeira, armazene por no máximo cinco a sete dias. Não as lave antes de armazená-las e mantenha-as em saco de plástico. Em condição ambiente, conservam-se por dois a três dias no máximo. Após esse período ficam murchas e fibrosas e podem apodrecer.

Para congelar, lave bem as vagens, corte as pontas e retire os fios nas laterais. Deixe-as inteiras ou corte-as em pedaços grandes. Faça o pré-cozimento em água fervente por dois minutos ou no vapor por três minutos. Em seguida, coloque-as em água gelada pelo dobro do tempo do pré-cozimento. Escorra a água, seque as vagens com papel absorvente, coloque-as em uma vasilha aberta e leve-as para congelar. Quando estiverem congeladas, retire-as do freezer, coloque-as em saco de plástico e leve-as novamente ao freezer.

Como consumir

Para preservar as vitaminas, a cor e o sabor, cozinhe as vagens somente pelo tempo necessário para deixá-las macias, porém crocantes. Para descongelar, use água fervente com sal ou use o produto congelado diretamente no preparo do prato.



Lavar e cozinhar

As vagens podem ser servidas cozidas. Realce seu sabor refogando-a após cozimento em manteiga temperada com sal, alho e uma pitada de noz-moscada e sirva com purê de batata e cogumelos secos salteados.

Como ingredientes de outros pratos, são muito saborosas em saladas, cozidos, tortas e farofas.

Bons acompanhamentos da vagem em saladas incluem: batata, alface, rúcula, ovos cozidos, azeitonas, pepino, abobrinha, pesto, castanhas, tomate seco e queijo parmesão. Essa hortaliça é um excelente acompanhamento para carnes, especialmente de boi e de carneiro.



Dicas

As vagens, mais leves que o feijão seco, são de digestão mais fácil e não causam problemas de gases.

Se for preparar a vagem em cozidos e sopas, o ideal é acrescentá-la por último para que não fique muito tempo no fogo, preservando assim seu valor nutritivo.

Temperos que combinam: cebola, tomilho, manjeriço, hortelã, cebolinha-verde, endro, limão, mostarda, salsinha, pimenta, alecrim e noz-moscada.

Refogado de vagem com ovos



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- ½ kg de vagem picada fininha e cozida
- 1 cebola média picada
- 1 dente de alho amassado
- 3 ovos
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de fazer

1. Refogue a cebola e o alho no azeite, junte a vagem, o sal, a pimenta e mexa bem.
2. Acrescente os ovos e vá mexendo até cozinhar.
3. Por último, junte o cheiro-verde.
4. Sirva quente.

Tempo de preparo e cozimento: 25 minutos

Rendimento: 6 porções

Sugestão

- ❖ Substitua o azeite por manteiga ou margarina.