

Jiló marinado com tomate



Foto: Henrique J. C. Moreira

Ingredientes

- 16 jilós fatiados em lâminas finas
- 2 cebolas roxas picadas
- 2 dentes de alho
- 1 pimenta-de-cheiro picada
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal a gosto
- Farinha de mandioca

Modo de fazer

1. Refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente o jiló e os demais temperos e refogue. Desligue o fogo e acrescente a farinha aos poucos, em quantidade suficiente para obter o ponto de farofa úmida ou seca, conforme o gosto.

Tempo de preparo e cozimento: 20 minutos

Rendimento: 8 porções

Sugestão

- ❖ Use uma mistura de farinha de mandioca e farinha de milho, na proporção de 1:1.

Embrapa

Hortalças

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/hortalicas

Autoras

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

Receitas testadas por

Maria José L. F. Matos – Emater-DF
Maria do Carmo S. B. Pereira – Emater-DF

Foto da capa

Felipe Barra

Projeto gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

3ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortalças no site

Hortalça não é só salada

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



Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO

PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL

Hortalça

como comprar,
conservar
e consumir

Jiló



Alimentação
saudável sem
desperdício

Muito mais que
comida de passarinho

Conheça outras coleções no site
Hortalça não é só salada

quem quer saúde
vai à feira

hortalça e dinheiro
não se jogam fora

hortalça combina com
todas as refeições

como obter o melhor
de cada hortalça

OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL



OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL





O jiló é um fruto originário provavelmente da Ásia ou da África, introduzido no Brasil no início do século XVII com os escravizados que vieram cultivar cana em Pernambuco. O jiló pertence à família Solanácea, a mesma família do tomate, da berinjela e do pimentão.

O jiló possui poucas calorias e destaca-se entre as hortaliças pelo teor de fibras alimentares. Também fornece pequenas quantidades de vitaminas A, C, B1 e B2 e sais minerais, como magnésio, cálcio e ferro.

O sabor amargo é característico do jiló e está presente em todas as variedades. É ao mesmo tempo a característica que atrai seus admiradores e afasta seus detratores.

Como comprar

Os frutos redondos são mais amargos que os compridos. Há também variedades de forma oblonga, com casca verde-escura, mas raramente são encontradas no mercado. Todos os tipos têm a polpa macia, porosa e com pequenas sementes tenras e brancas. Os frutos de jiló devem ser colhidos quando ainda imaturos, pois quando amadurecem ficam com sabor e textura desagradáveis e tornam-se impróprios para o consumo. Durante o amadurecimento, a casca torna-se amarela ou laranja-avermelhada e as sementes endurecem.

Não é preciso apertar os frutos para selecionar os melhores. O manuseio descuidado resulta em menor durabilidade, pois os frutos amadurecem e murcham mais rapidamente, e quando machucados são mais susceptíveis à podridão. Escolha os frutos de casca verde, com aparência lisa e brilhante, sem sinais de ferimentos e sem pontos escuros. As sépalas (a parte verde perto do cabinho que se assemelha à folha) devem estar com aspecto fresco, indicando que o jiló foi colhido recentemente.

Como conservar



Consuma em até 3 dias

Após a colheita, o jiló conserva-se no ambiente por poucos dias, pois perde água e murcha rapidamente, além de amadurecer. Compre somente o que será consumido no prazo de dois a três dias.

Se necessário, o jiló pode ser conservado em geladeira por até cinco dias, desde que embalado em saco de plástico próprio para alimentos e mantido nas prateleiras mais baixas, longe do congelador. Quando mantido em geladeira por período superior, formam-se pontos deprimidos e escuros na casca, além de escurecimento interno da polpa e da semente do fruto. Antes de acondicionar em geladeira, lave os frutos em água corrente e seque-os com pano limpo ou papel-toalha.

Como consumir

O jiló não é consumido cru. Não é preciso descascar nem remover as sementes.

A forma tradicional de preparo é o refogado. Para preservar a textura e o sabor, refogue o jiló picado em óleo ou azeite com o tempero de preferência. Mexa delicadamente para misturar o tempero, tampe a panela e deixe cozinhar por poucos minutos, sem mexer, até que o jiló fique cozido, mas ainda firme. Se necessário, adicione um pouco de água, mas somente para evitar que ele grude na panela.

O jiló também pode ser usado como ingrediente de farofas e cozidos à base de carnes. Para preparar um delicioso antepasto, corte os frutos no sentido do comprimento em duas ou quatro partes; refogue em azeite e acrescente alho, sal, cebola, tomate e pimentão. A depender do gosto, finalize com shoyo ou vinagre balsâmico.



Cozido ou refogado



Dicas

Para servir o jiló como aperitivo, corte-o em lâminas, frite-o e depois salpique-o com sal. Ao fritar, o amargor é eliminado.

Outra maneira de eliminar o amargor do jiló é cortá-lo em quatro partes e deixá-lo de molho em água e sal por cerca de 15 minutos a 20 minutos antes do cozimento.

Se não quiser consumir o jiló com casca, remova a menor camada possível, de modo a evitar perda de nutrientes e desperdício.

Farofa de jiló



Foto: Henrique J. C. Moreira

Ingredientes

- 16 jilós fatiados em lâminas finas
- 2 cebolas roxas picadas
- 2 dentes de alho
- 1 pimenta-de-cheiro picada
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal a gosto
- Farinha de mandioca

Modo de fazer

1. Refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente o jiló e os demais temperos e refogue. Desligue o fogo e acrescente a farinha aos poucos, em quantidade suficiente para obter o ponto de farofa úmida ou seca, conforme o gosto.

Tempo de preparo e cozimento: 20 minutos

Rendimento: 8 porções

Sugestão

- ❖ Use uma mistura de farinha de mandioca e farinha de milho, na proporção de 1:1.