

Quiche de rúcula



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

Para a massa

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2/3 xícara (chá) de margarina gelada
- 1 1/2 colher de sopa de água fria
- 1/2 colher (chá) de sal

Para o recheio

- 1 maço de rúcula lavada e picada bem fininha
- 1 cebola pequena picada bem miúdo
- 2 ovos
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de margarina

Modo de fazer

Massa

1. Numa vasilha, misture a farinha de trigo, a água, a margarina e o sal até formar uma bola que não grude nas mãos. Embrulhe essa massa num saco ou filme de plástico e leve à geladeira por uma hora.
2. Abra a massa com um rolo e coloque-a em uma forma untada de fundo removível, aperte-a com a ponta dos dedos na forma e apare as sobras da massa. Fure a massa com um garfo, e leve para assar em forno médio por cerca de oito minutos.

Recheio

1. Em uma panela, derreta a manteiga e refogue a cebola, o alho, a rúcula e reserve.
2. Coloque em uma tigela os ovos, o creme de leite, o leite, o sal e o queijo e bata bem.
3. Acrescente o refogado, misture e coloque a mistura obtida sobre a massa. Leve para dourar em forno médio.

Tempo de preparo e cozimento: 35 minutos

Rendimento: 8 fatias grossas

Sugestão

- ❖ Substitua o queijo parmesão pelo queijo minas em maior quantidade.

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

Autoras

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

Rúcula



Alimentação
saudável sem
desperdício

Sabor picante

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 rúcula é uma hortaliça originária da Região Mediterrânea. Anteriormente muito popular nas regiões de colonização italiana no Brasil, seu consumo espalhou-se por várias regiões brasileiras. É muito apreciada pelo sabor picante e cheiro agradável e acentuado. Entre as hortaliças, destaca-se como fonte de ferro, cálcio e vitaminas A e C.

Pertence à família Brassicácea, a mesma da couve, couve-flor, repolho e brócolis. As hortaliças dessa família possuem substâncias importantes para a manutenção da saúde; por isso, inclua várias vezes por semana pelo menos uma hortaliça dessa família no seu cardápio.

Como comprar

A rúcula possui folhas compridas, lisas, de cor verde-escuro. As folhas podem ser lisas como as folhas da foto acima, mas existem variedades com as folhas bem recortadas. Folhas maiores e mais desenvolvidas têm sabor mais acentuado. A rúcula hidropônica, por sua vez, tem sabor mais suave que a rúcula cultivada em solo.

Escolha os maços com cuidado para não danificar o produto. As folhas devem estar frescas, firmes, sem pontos escuros ou tons amarelados.

A rúcula também é vendida já higienizada e embalada, acompanhada ou não de outras hortaliças folhosas. Verifique o prazo de validade e não compre se houver líquido amarelado no fundo da embalagem, se as folhas estiverem sem brilho, com pontos escuros nas bordas, ou se o produto não estiver refrigerado.

Como conservar



Consumo imediato

A rúcula tem pequena durabilidade após a colheita e por isso compre somente o necessário para consumo imediato.

Em condição ambiente, o produto conserva-se no máximo por um dia, desde que colocado em local bem fresco, com a parte inferior em uma vasilha com água.



Na geladeira

Em geladeira, o produto deve ser acondicionado em saco de plástico ou em vasilha tampada, conservando-se assim por até quatro dias. Se for lavar o produto antes de armazená-lo, escorra bem a água de lavagem.

Como consumir

A rúcula é tradicionalmente usada crua em saladas, temperada com azeite, sal e limão. Pode substituir ou ser misturada ao agrião, alface e chicória. A mistura com folhas de sabor mais suave, como as de alface, é especialmente indicada para pessoas que consideram o sabor da rúcula muito acentuado.

Também pode ser consumida como ingrediente de tortas, quiche, lasanhas, sanduíches e bolinhos. Sempre que possível, acrescente a rúcula ao final do preparo do prato, de modo a reduzir o tempo de cozimento das folhas.

Quando consumida crua, a rúcula deve ser previamente lavada em água corrente e em seguida higienizada. Para isso, deixe as folhas de molho em solução própria para sanitização de hortaliças. Em seguida, enxague-as com água filtrada. Esse procedimento é importante para eliminar as bactérias, os vermes e outros organismos porventura presentes nas folhas.



Crua ou em pratos cozidos



Dicas

A rúcula é um excelente acompanhamento de carnes de churrasco.

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

A rúcula pode ser usada em sucos juntamente com o agrião. Misture-os com suco de laranja ou de cenoura se quiser disfarçar o gosto forte da rúcula.

Salada de rúcula com manga



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- 1 maço de rúcula, com as folhas separadas e lavadas
- ½ xícara (chá) de manga madura picada (para o molho)
- 2 mangas maduras e firmes, de tamanho médio, cortadas em cubo
- 3 colheres (sopa) de caldo de limão
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 dente de alho picado bem miúdo
- Sal a gosto

Modo de fazer

1. Coloque as folhas de rúcula e os cubos das mangas em uma travessa e reserve.
2. Bata no liquidificador meia xícara (chá) de cubos de manga, o caldo de limão, o azeite, o sal e o alho.
3. Jogue o molho sobre as folhas de rúcula com manga, ou sirva-o separado da salada.

Tempo de preparo: 12 minutos

Rendimento: 6 porções

Sugestão

- ❖ Acrescente agrião à salada.