

Cuzcuz à Paulista de frango



Foto: Cláudia S.C. Ribeiro

Ingredientes:

Para o Cuzcuz

- 450 gramas de peito de frango + 3 xícaras de caldo do cozimento
- ¼ de xícara de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de alho amassado + ½ xícara de cebola bem picada
- 1 xícara de tomate sem pele + ½ xícara de pimentão vermelho ou amarelo bem picados
- 1 lata de milho + 1 lata de ervilha
- 1 vidro de palmito picado (separar dois palmitos para decorar o cuzcuz)
- ¼ de xícara de azeitona verde picada
- ½ xícara de molho puro de tomate
- 1 colher de sopa de pimenta dedo-de-moça, sem sementes e picadinha
- ½ xícara de cheiro-verde (salsa e cebolinha) picado
- 1 colher de sopa de páprica
- ½ colher de chá de chimichurri ou outra erva seca (tomilho)
- ½ colher de chá de pimenta do reino
- Sal a gosto
- 2 xícaras de farinha de milho grossa

Para a decoração

- Fatias de tomate, 2 palmitos fatiados, azeitona fatiada, salsa.

Modo de fazer:

1. Cozinhe o frango sem tempero e, em seguida, desfie-o grosseiramente.
2. Em uma panela média, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho ligeiramente. Acrescente o pimentão e o tomate e refogue bem.
3. Adicione o frango, o milho, a ervilha, o palmito, a azeitona, o molho de tomate e o caldo do cozimento do frango, e misture bem. Em seguida, acrescente todos os demais temperos, menos o cheiro-verde, e acerte o sal a gosto.
4. Aguarde começar a ferver e acrescente a farinha de milho aos poucos até formar uma massa firme. Desligue o fogo e acrescente o cheiro-verde.
5. Em uma forma média (com buraco no meio) untada com azeite, coloque fatias de tomate, palmito, azeitona e folhas de salsa no fundo e nas laterais, acrescente a massa pronta do cuzcuz. Pressionando bem com o auxílio de uma colher grande, preenchendo toda a forma.
6. Desenforme o cuzcuz ainda morno.



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

Cláudia Silva da C. Ribeiro – Embrapa Hortaliças
Sabrina I. C. de Carvalho – Embrapa Hortaliças
Milza Moreira Lana – Embrapa Hortaliças

Foto da capa

Gislene Alencar

Projeto gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

Confira dicas e receitas
com hortaliças no site



Processo nº 00193-00001681/2019-95



MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO



1ª edição, outubro de 2021.

Hortaliça como comprar, conservar e consumir

Pimenta dedo-de-moça



Alimentação
saudável sem
desperdício

A queridinha
dos chefes

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





A dedo-de-moça é uma das pimentas mais consumidas no Brasil, principalmente nas regiões Sul e Sudeste. Seu nome se deve ao formato do fruto, que lembra um dedo. Ela pertence à mesma espécie do ají amarillo, pimenta muito usada na culinária peruana, e da cambuci, ou chapéu-de-frade, comum na culinária do sudeste brasileiro.

Como comprar

Para diferenciar a dedo-de-moça de pimentas semelhantes, comercializadas erroneamente com essa denominação, observe o tamanho, o formato e a superfície dos frutos. A pimenta dedo-de-moça possui frutos alongados, suaves reentrâncias e ponta fina levemente curvada. Eles têm cerca de 7 cm de comprimento por 1,5 cm de largura.

Escolha frutos firmes, com cabinhos, de casca brilhante e lisa, com cor vermelha ou amarela viva, sem áreas machucadas e sem sinais de podridão ou mofo. Os machucados não só prejudicam a aparência, como reduzem a durabilidade das pimentas, por favorecerem seu murchamento e podridão. Frutos colhidos recentemente, apresentam cabinhos de coloração esverdeada.

Também pode ser comprada desidratada, na forma de flocos com sementes, conhecida como pimenta calabresa. A polpa fina da pimenta dedo-de-moça é a característica que a torna adequada para a produção de pimenta seca.

A dedo-de-moça é uma pimenta de ardor baixo a médio, com pungência que pode variar de 15.000 a 90.000 unidades na escala Scoville. Ela é mais ardida que a biquinho, com 80 a 500 unidades e menos ardida que a malagueta com cerca de 175 mil unidades.

Como conservar

Como todas as hortaliças, as pimentas frescas são alimentos perecíveis que perdem água e murcham após a colheita. À medida que murcham, elas lentamente têm o sabor e a textura alterados, podem apodrecer e, conseqüentemente, perder a qualidade.



Em geladeira, por até 2 semanas

Pimentas frescas e sadias, colhidas no ponto ideal de maturação, podem ser mantidas na geladeira por 1 a 2 semanas. Antes de refrigerá-las, embale os frutos em saco de plástico ou em recipientes próprios para hortaliças. Não é recomendado lavar os frutos antes de armazená-los em geladeira, mas se necessário, seque-os bem com um pano limpo ou papel toalha.

Para congelar, lave e seque os frutos e depois remova os cabinhos. Embale em vasilhas próprias para congelamento e se possível remova o ar da embalagem com uma bombinha de vácuo. Conserve congelado por até 6 meses.

Como consumir

O ardor típico da dedo-de-moça é uma excelente opção para os iniciantes na culinária picante. Na medida certa, ela imprime um leve ardor ao prato, que não agride os paladares mais sensíveis. Nesse caso, é importante ir adicionando pequenas quantidades ao preparo, ajustando a dose ao paladar. A dedo-de-moça também tem a característica de não mascarar os sabores dos outros ingredientes e, por isso, harmoniza com vários tipos de pratos.

O uso preferencial da pimenta dedo-de-moça é como tempero fresco de carnes vermelhas e de frango. No entanto, é um ingrediente versátil e pode ser usada no preparo de molhos para massas e para enriquecer pratos do dia a dia, como arroz, feijão, farofa e saladas.

A geleia de pimenta dedo-de-moça pode ser usada em pães e torradas, como qualquer geleia, e também, como acompanhamento de pratos salgados como carnes assadas ou grelhadas e em sobremesas, no recheio de tortas e bolos e caldas para sorvete. Seu aroma suave a torna uma das pimentas preferidas para pratos à base de chocolate.

Para quaisquer tipos de preparo, é comum a remoção das sementes, antes do uso das pimentas. Para diminuir o ardor, remova a placenta, que é a parte branca no interior do fruto que se liga às sementes.



Pratos salgados e sobremesas com chocolate

Bolo de chocolate com calda de dedo-de-moça



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes:

Para o bolo:

- 1 ½ xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- ½ xícara de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- ½ colher (chá) de bicarbonato de sódio
- ⅓ xícara de manteiga
- 1 xícara de leite morno
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 2 ovos não batidos

Para a calda:

- ½ xícara (chá) de chocolate em pó
- ⅓ xícara (chá) de açúcar
- ⅓ xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de manteiga
- ½ ou 1 colher (sopa) de pimenta dedo de moça sem sementes, picada.

Modo de fazer:

Bolo

1. Para essa receita, todos os ingredientes devem estar à temperatura ambiente.
1. Junte a farinha, o açúcar, o chocolate em pó, o fermento e o bicarbonato de sódio em uma tigela grande.
1. Em seguida, acrescente o leite e a manteiga à mistura de ingredientes secos e bata, até que a mistura esteja lisa. Evite bater a massa em excesso.
1. Junte os ovos e bata com uma colher, até a mistura ficar homogênea.
1. Coloque em forma untada e asse em forno a 180 °C, até que enfiando um palito na massa ele saia limpo.

Calda

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela.
2. Leve ao fogo e cozinhe, misturando sempre, até que ao raspar a panela com a colher, consiga-se ver o fundo da panela, e a massa comece a desgrudar das laterais.
3. Tire do fogo e continue mexendo por mais 1 a 2 minutos para engrossar e esfriar um pouco.
4. Derrame a calda, ainda quente, sobre o bolo.