

Faça um creme com leite e farinha: numa panela, derreta a manteiga e adicione a farinha misturando bem, acrescente sal e pimenta e por último junte o leite devagar e mexa sem parar. Após colocar todo o leite continue mexendo até o creme ferver e engrossar.

Unte uma forma refratária e alterne: uma camada de abobrinhas, uma de creme, outra de carne, até terminar os ingredientes, cubra com queijo parmesão e leve ao forno pré-aquecido em temperatura moderada (180°) por 10 minutos.

Tempo de preparo e cozimento: 1 hora

Rendimento: 6 porções

Sugestão: se quiser pode servir sem levar ao forno.



Pizza de abobrinha

Ingredientes:

- 1 abobrinha cortada em fatias no sentido do comprimento, cozida em água e sal e escorrida numa peneira
- 2 tomates bem maduros, sem sementes, triturados no liquidificador ou processador ou molho de tomate
- 200 g de queijo mussarela ou prato
- 2 ovos cozidos e cortados em rodelas
- 1/2 pimentão vermelho, sem sementes, cortado em rodelas
- 1/4 de cebola pequena cortada em rodelas
- 2 colheres (sopa) de azeitona
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 1 colher (chá) de orégano
- Azeite para regar

Modo de fazer:

Unte uma forma de pizza de tamanho médio (26 cm de diâmetro). Forre essa forma com as fatias de abobrinha, de forma que tampe todo o fundo. Por cima espalhe o tomate triturado ou molho de tomate. Cubra com as fatias de mussarela, as rodelas de ovos, de pimentão, de cebola e as azeitonas. Salpique o orégano e o queijo ralado e regue com azeite, leve ao forno pré-aquecido em temperatura média/alta (200°C), até que o queijo derreta.

Tempo de preparo e cozimento: 25 minutos

Rendimento: 4 porções grandes

Sugestão: pode-se acrescentar presunto ou linguiça calabreza cortada fininha.

Embrapa

Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060 Km 09 Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70359-970, Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9110 - Fax: (61) 3556-5744
E-mail: sac@cnph.embrapa.br
http://www.cnph.embrapa.br

EMATER-DF

EMPRESA DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E
EXTENSÃO RURAL DO DISTRITO FEDERAL

Saiba mais em:

www.cnph.embrapa.br/hortaliçasnaweb/index.html

Autores

Fausto Francisco dos Santos - Pesquisador - Embrapa Hortaliças
Mário Felipe de Melo - Eng. Agrônomo - Emater-DF
Selma Aparecida Tavares - Técnica em Economia Doméstica - Emater-DF
Maria José L. F. Matos - Técnica em Economia Doméstica - Emater-DF
Milza Moreira Lana - Pesquisadora - Embrapa Hortaliças

Brasília, outubro de 2011

Embrapa

Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

Hortaliças
Como comprar,
conservar e consumir

Abobrinha



Em dose dupla

A abobrinha é um fruto colhido ainda verde, pertencente à família Cucurbitácea, assim como a melancia, o melão, o pepino e a moranga. Quando deixado na planta, o fruto se desenvolve até formar a abóbora madura. Originou-se no continente americano, do Peru até sul dos EUA. É um fruto de fácil digestão, rico em niacina, além de ser fonte de vitaminas do complexo B. Possui poucas calorias.

Como comprar



Dois tipos de abobrinha são mais comuns no mercado brasileiro: a abobrinha tipo menina, que tem o fruto com pescoço e a tipo italiana, com o fruto alongado sem pescoço. As cores vão do verde bem claro, quase branco, até verde médio com faixas de cor verde mais escuro. Em alguns mercados, pode-se encontrar fruto de cor amarela forte e uniforme, que não deve ser confundido com o fruto verde amarelecendo por estar velho.

Os frutos são muito sensíveis e se machucam com facilidade, apodrecendo rapidamente nas partes machucadas. Por isto, escolha-os com cuidado, sem apertá-los ou danificá-los com as unhas, e compre-os por último evitando que sejam amassados pelos demais produtos no fundo do carrinho. Escolha os frutos firmes, com a casca de cor brilhante, sem partes escuras ou amolecidas. As abobrinhas devem ter no máximo 20 cm de comprimento. Quando menores são mais tenras e saborosas.

Quando já picada e embalada em filme de plástico deve obrigatoriamente estar em expositor refrigerado. Preste atenção no prazo de validade e não compre se houver formação de líquido amarelado no fundo da embalagem, o que indica que o produto está começando a se deteriorar.

Como conservar



Prefira comprar somente a quantidade necessária para consumir logo, pois a abobrinha se estraga rapidamente, ficando murcha, com a casca sem brilho ou apodrecendo.

Quando em condição natural, os frutos devem ser mantidos em local fresco e sombreado, por até 2 dias, sendo que na época seca do ano este tempo pode ser ainda menor.

Na geladeira, podem ser conservadas por no máximo 5 dias. Coloque os frutos sem lavá-los dentro de saquinhos de plástico, na gaveta inferior da geladeira. Se preferir lavá-los antes de guardar, não se esqueça de secá-los com papel toalha ou com um pano limpo. Se houver formação de gotículas de água dentro da embalagem, recomenda-se perfurá-la com um garfo.

Para congelar, lave bem os frutos, seque-os e corte-os em rodelas ou cubos. Coloque os pedaços sobre uma bandeja ou vasilha aberta e leve-os ao congelador até que endureçam. Em seguida, coloque os pedaços congelados em sacos ou vasilhas de plástico rígido e retorne-os ao congelador.

Como consumir



Não há necessidade de descascar os frutos para utilizá-los. Pequenos ferimentos na casca, sem apodrecimento, não comprometem sua utilização. Remova a parte ferida com faca e utilize o restante. Os frutos são consumidos com as sementes quando estas estão bem pequenas e macias.

A abobrinha pode ser consumida refogada no óleo ou azeite, cozida em saladas frias, com suflê, frita à milanesa, recheada com outras hortaliças, queijo, ovos cozidos ou qualquer tipo de carne. Também pode ser usada como recheio de pratos assados tais como bolo, pizza e pastelões.

Não há necessidade de cozinhar a abobrinha em excesso pois ela fica mais saborosa e mais nutritiva quando mais consistente. Também não é preciso acrescentar água a não ser em sopas e caldos, pois a própria água da abobrinha é suficiente para cozinhá-la.

Quando a abobrinha está bem nova e pequena, pode ser servida crua e ralada em salada ou com patês à base de ricota, maionese ou requeijão cremoso. Para descongelar, coloque-a em água fervente ou descongele durante o preparo do prato, conforme a receita.

DICAS

Prefira comprar frutos com o cabinho, pois eles se conservarão por mais tempo.

Incremente o sabor do macarrão acrescentado pequenos pedaços de abobrinha cozida ao molho.

Os seguintes temperos combinam com a abobrinha: alho, cebola, pimenta, cebolinha verde, azeite, limão, vinagre, gergelim, manjerição.

Receitas

Bolo de abobrinha



Ingredientes:

3 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 xícaras (chá) de açúcar mascavo
1 xícara (chá) de amendoim torrado e triturado
2/3 xícara (chá) de óleo de cozinha
2 xícaras (chá) de abobrinha tipo italiana ou menina ralada
1 1/2 colher (sopa) de fermento em pó

2 colheres rasas (chá) de casca de limão
4 ovos

Modo de fazer:

Numa tigela grande, misture o trigo, o açúcar, o amendoim e o fermento. Em outra vasilha, bata os ovos, junte o óleo, a abobrinha e a casca de limão e mexa bem. Despeje esta mistura sobre a primeira e mexa até ficar uma massa homogênea. Coloque para assar em forma para bolo inglês (21,5 x 15,5 cm), untada e polvilhada com farinha de trigo. Asse por uma hora em forno pré-aquecido em temperatura média (175° C). Após assado deixe esfriar na forma, antes de desenformar e servir.

Tempo de preparo e cozimento: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 2 bolos

Sugestão: o amendoim pode ser substituído por castanha ou noz.

Abobrinha à bolonhesa



Ingredientes:

2 abobrinhas tipo italiana ou menina, de tamanho médio cortada em fatias no sentido do comprimento
200 g de carne de boi moída
100 g de lombo de porco moído
100 g de lingüiça calabresa cortada em pedacinhos ou desmanchada
1 xícara (chá) de tomate bem maduro, sem pele e sem semente cortado em pedacinhos ou 1 lata de molho de tomate
1/4 xícara (chá) de manjerição picado
4 colheres (sopa) de manteiga
5 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 1/2 xícaras (chá) de leite fervido
1/2 xícara de parmesão ralado
1 cebola
1/2 xícara (chá) de vinho tinto seco
4 colheres (sopa) de azeite
Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de fazer:

Numa panela, frite a cebola em 2 colheres (sopa) de azeite em fogo baixo por 5 minutos, retire e reserve. Aumente o fogo e na mesma panela, acrescente mais 2 colheres de azeite e frite as carnes e a lingüiça. Depois que as carnes estiverem fritas, junte o vinho tinto e deixe evaporar. Acrescente os tomates ou o molho de tomate, o manjerição e tempere com sal e pimenta, abaixe o fogo e deixe cozinhar até o molho ficar grosso. Cozinhe as fatias de abobrinha em água e sal, até ficarem macias, mas consistentes, escorra e reserve.