

Como utilizar:

Fatie o pão francês parcialmente, ou seja, corte em rodelas, mas sem separá-las. Recheie com o patê de alho e espalhe mais patê na parte superior do pão.

Coloque numa assadeira, leve ao forno médio por 5 minutos ou até dourar.

Tempo de preparo e cozimento: 30 minutos

Rendimento: 400 g

Sugestão: sirva como acompanhamento em churrasco, como tira gosto, em entradas ou no café da manhã e no lanche da tarde. Utilize também pão de forma ou bisnaguinha.



Batatas com alho

Ingredientes:

500 g de batatas
2 colheres (sopa) de manteiga
4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
4 dentes de alhos picados em tamanho pequeno
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de fazer:

Lave e descasque as batatas.
Cozinhe-as com sal até ficarem firmes, sem desmancharem.
Corte as batatas cozidas em rodelas. Unte uma forma refratária com a manteiga, coloque as rodelas de batatas. Derreta a manteiga, retire-a do fogo e acrescente o alho picado, a pimenta e o sal. Derrame a manteiga temperada por cima das batatas. Polvilhe o queijo e leve ao forno até dourar. Sirva quente.

Tempo de preparo e cozimento: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Sugestão: sirva com carne, peixe ou frango.

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/hortalicasnaweb/index.html

Autores

Milza Moreira Lana - Pesquisadora - Embrapa Hortaliças
Selma Aparecida Tavares - Técnica em Economia Doméstica - Emater-DF

Receitas testadas por

Cátia Regina de Freitas - Técnica em Economia Doméstica - Emater-DF
Cláudia Márcia de Freitas - Técnica em Economia Doméstica - Emater-DF

Fotos

Henrique José da Costa Moreira - Emater-DF

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**

Alho



0 tempero certo

O alho é uma hortaliça da família Aliáceas e uma das mais antigas plantas cultivadas no mundo. Originário da Ásia Central, sua cultura difundiu-se para a região do mar Mediterrâneo, em tempos pré-históricos. No Brasil, o alho chegou com os portugueses na época do descobrimento. Pelos povos antigos, era considerada planta medicinal, sendo até hoje usada contra gripes e resfriados. O alho é rico em vitaminas do complexo B e contém uma quantidade de fósforo expressiva.

Como comprar



O alho é um bulbo formado por um conjunto de bulbilhos. Popularmente, o bulbo é chamado de cabeça e os bulbilhos de dentes. A casca pode ser branca ou roxa, mas os dentes são sempre de cor creme bem clara, tornando-se amarelados quando velhos.

Ao comprar, escolha bulbos firmes que se apresentem bem curados, ou seja, com a casca, a haste, a base e as raízes bem secas. A casca do alho bem curado se solta com facilidade. Evite bulbos com defeitos que comprometem a qualidade tais como alho chocho, murcho, brotado, úmido e com sinais de mofo ou bolores e ataques de praga. Alguns defeitos como bulbo aberto, danos mecânicos leves e cicatrizados, base com rachadura, prejudicam a aparência sem inutilizar o alho para consumo.

Como conservar



O alho, em réstia ou com os bulbos soltos, mantém-se próprio para consumo por longo período de tempo em condição ambiente, desde que o local seja arejado, seco e escuro. A umidade prejudica-o contribuindo para que este apodreça rapidamente. Não se recomenda a conservação do alho com casca em geladeira.

Quando descascado, deve ser mantido em geladeira dentro de vasilha tampada de vidro ou de plástico. Nessas condições, sua durabilidade é de cerca de cinco dias. Outra forma de conservar o alho é tritirá-lo com sal, fazendo desta forma a pasta de alho ou desidratá-lo após cortá-lo em fatias finas. A pasta de alho e sal pode ser mantida em condição ambiente por várias semanas, mas quando se adiciona cebola, é preciso mantê-la em geladeira.

O congelamento não é aconselhável porque ele prejudica a textura e o sabor do alho.

Como consumir



Há várias maneiras de descascar os dentes de alho. Com auxílio de uma faca, corte um pedaço pequeno das pontas e remova a casca com auxílio da faca, ou pressione os dentes com o cabo da faca, esmagando-os levemente para em seguida remover a casca. Para facilitar o descascamento, deixe os dentes de molho em água até amaciar a casca.

O alho pode ser utilizado picado, ralado ou inteiro para temperar todo tipo de prato salgado. Adicionalmente, pode ser preparado em pastas para serem servidas com pães e em molhos de saladas.

Para realçar o sabor de tortas e pizzas, principalmente aquelas com chicória ou escarola, pegue cinco dentes de alho fatiados, acrescente uma colher (café) de sal, e frite em duas colheres (sopa) de óleo até dourar. Use para salpicar tortas ou pizzas antes de levá-las ao forno.

Ao refogá-lo, deve-se evitar o fogo alto, pois se queimado, fica com sabor amargo. Para preparar o alho desidratado, descasque e corte o dente em fatias bem finas, espalhe as fatias sobre um tabuleiro forrado com papel toalha ou manteiga, cubra o tabuleiro com uma tela ou tecido finos e deixe à sombra em local arejado e limpo até que o alho fique seco. O alho seco fica com cor amarela mais pronunciada e quebradiço.

DICAS

Se quiser diminuir o sabor forte do alho antes de qualquer cozimento, divida o dente ao meio no sentido do comprimento e retire o miolo que fica bem no centro do alho.

O alho combina com vários outros temperos, açafrão, cebola, cebolinha, salsa, coentro, colorau, pimenta, orégano, manjeriço. Em todas as combinações é preciso dosar os temperos para evitar que o sabor do alho predomine sobre os demais.

Coloque dentes de alho descascados dentro de um vidro com azeite e deixe em condição ambiente. Após curtir por alguns dias, use o azeite para temperar saladas e o alho para temperar outros pratos.

Receitas



Pasta de alho com sal

Ingredientes:

700 g de alho descascado

800 g de sal

350 ml de óleo de soja

Modo de fazer:

Amasse bem o alho, usando máquina de moer carne, liquidificador ou pilão.

Transfira o alho esmagado para uma vasilha de plástico ou de vidro.

Adicione o sal e o óleo e misture até obter uma massa homogênea.

Coloque a pasta em frascos higienizados, tampe e mantenha em local fresco e escuro. Não é preciso manter em geladeira.

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 1 kg

Sugestão: ao invés de óleo de soja pode-se utilizar azeite.



Pão com patê de alho

Ingredientes:

7 dentes de alho de tamanho médio, descascado

1 frasco de maionese tradicional pequeno

1 pacote de queijo ralado

1 pote pequeno de iogurte natural

Orégano a gosto

Pão francês ou outro tipo de pão a gosto

Modo de fazer:

Coloque no liquidificador todos os ingredientes com exceção do pão.

Bata utilizando inicialmente o pulsador e depois a velocidade normal até formar uma pasta homogênea. Coloque numa vasilha com tampa e leve a geladeira até a hora de utilizar.

