

Modo de fazer:

Cozinhe o talharim em água fervente com sal e óleo; depois de cozido, escorra o macarrão.

À parte, frite o alho e a cebola no azeite, junte os tomates e deixe refogar bem, até formar um molho.

Acrescente o brócoli e misture bem. Adicione o cheiro verde, a pimenta e o sal.

Junte o molho ao macarrão escorrido. Se desejar, polvilhe com queijo ralado. Sirva a seguir

Tempo de preparo e cozimento: 25 minutos

Rendimento: 6 porções

Sugestão: pode-se trocar o tomate pela mistura de 1/2 lata de creme de leite e 1/2 copo de requeijão cremoso.

(Cortesia: Maria José Ferreira de Matos)



Brócolis ao forno

Ingredientes:

1/2 maço de brócolis

2 ovos batidos

2 colheres (sopa) de margarina

1/4 xícara (chá) de farinha de rosca

2 colheres (sopa) de queijo ralado

Sal a gosto



Modo de fazer:

Cozinhe ligeiramente o brócolis (cerca de 2 minutos), escorra, pique e coloque-o em uma vasilha própria para ir ao forno e reserve.

Misture a farinha de rosca com a margarina derretida e junte aos ingredientes restantes, com exceção do queijo ralado. Espalhe sobre o brócolis. Em seguida, polvilhe com queijo ralado.

Asse em forno moderado por cerca de 15 minutos no forno comum ou 3 minutos no micro-ondas.

Tempo de preparo e cozimento: 15 minutos quando se usa micro-ondas e 25 minutos quando se usa forno comum

Rendimento: 2 porções

Sugestão: o queijo ralado pode ser substituído por mussarela.

(Fonte: Vida e Saúde, outubro de 1996)

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

Selma Aparecida Tavares - Técnica em Economia Doméstica - Emater-DF

Mário Felipe de Melo - Eng. Agrônomo - Emater-DF

Milza Moreira Lana - Pesquisadora - Embrapa Hortaliças

Fausto Francisco dos Santos - Pesquisador - Embrapa Hortaliças

Maria José L. F. Matos - Técnica em Economia Doméstica - Emater-DF

Brasília, outubro de 2011

Embrapa

Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAÍS RICO E PAÍS SEM POBREZA

Hortaliças
Como comprar,
conservar e consumir

Brócolis



Menos calorias,
mais vitaminas

O brócolis é uma hortaliça de inflorescência, originária da região do Mediterrâneo, pertencente à família Brassicácea, assim como a couve-comum, a couve-flor, o repolho, a mostarda, o rabanete e o agrião.

O brócolis é uma hortaliça com poucas calorias, sendo recomendável em regimes de emagrecimento. Possui considerável teor de vitamina C. Seu teor de vitamina A é elevado quando comparado ao repolho e a couve-flor, mas inferior ao da couve-comum. Também é fonte de fósforo, ferro, cálcio e fibras. Os teores de cálcio são próximos ao do espinafre, com a vantagem de serem mais digestíveis no caso do brócoli.

Como comprar



Há dois tipos de brócolis no mercado. O de cabeça única pode apresentar botões com coloração superior arroxeada, e é comercializado em unidades, como a couve-flor, semipreparado (limpo e picado sem folhas e talos) ou congelado. Ele deve apresentar cabeças de cor verde escura, firmes, compactas, com granulação fina e sem sinais de murcha.

Já o brócolis tipo ramoso é comercializado em maços, que incluem os talos e as folhas, além dos botões florais, ou semi preparado. As inflorescências do brócoli tipo ramoso devem ter coloração verde-escura, com os botões totalmente fechados, talos firmes e folhas com aspecto de produto fresco. Botões já abertos em flor com coloração amarela ou branca indicam que o produto está passado e portanto terá durabilidade muito curta.

O produto semipreparado deve obrigatoriamente estar refrigerado pois se deteriora rapidamente. Observe se os botões estão verdes, fechados, sem pontos escuros e sem mela. O brócolis é uma hortaliça sensível ao manuseio, portanto, deve-se escolher os maços e as cabeças com cuidado para não danificar os que serão adquiridos por outros

Como conservar



O brócolis é uma das hortaliças de menor durabilidade, amarelecendo e murchando rapidamente. Em condição ambiente, deve ser comercializado e consumido no dia da compra. Em geladeira doméstica, pode ser mantido por até 4 dias, dentro de saco de plástico perfurado.

O brócolis de cabeça única é o tipo mais indicado para congelamento. Para garantir a qualidade do produto congelado deve se proceder da seguinte maneira: após descartar as folhas e talos muito grossos ou duros, desmembrar os floretes e deixá-los de molho em água e limão por meia hora.

Em seguida, mergulhá-los em água fervente por 2 minutos e depois colocá-los imediatamente em uma vasilha com água e cubos de gelo, até que se esfrie.

Quando frio, o brócolis deve ser bem seco, colocado em saco de plástico do qual deve se retirar todo o ar com uma bombinha de vácuo, e levado ao congelador.

Como consumir



O brócolis pode ser consumido cru em salada quando muito tenro, ou cozido em salada, sopa, suflês, bolos e refogados. O cozimento deve ser feito em vapor ou em panela tampada com pouca água, pelo menor tempo possível. O cozimento em excesso leva à perda de nutrientes e prejudica a textura. O descongelamento é rápido e feito durante o processo de cozimento e preparo do prato.

DICAS

Apesar da inflorescência ser a parte mais nutritiva as folhas e talos também podem ser consumidas.

Para uniformizar o cozimento do talo e dos botões florais deve-se fazer um corte em forma de cruz na base do talo.

Receitas



Bolo salgado de brócolis

Ingredientes:

MASSA
2 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
½ xícara (chá) de amido de milho
2 xícaras (chá) de leite
1 xícara (chá) de azeite
1 xícara (chá) de brócolis
3 ovos
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 colher (sopa) de sal

2 colheres (sopa) de queijo ralado
1 dente de alho
3 grãos de pimenta do reino

RECHEIO

½ cabeça de cebola média
½ maço de brócoli, lavado e picado
2 colheres de azeite
Sal a gosto

Modo de fazer:

Massa

Coloque no liquidificador: leite, óleo, ovos, brócolis, sal, pimenta e alho e bata bem.

Em seguida, junte a farinha de trigo, o amido de milho, o queijo e o fermento e bata até a massa ficar bem misturada e mole.

Recheio

Doure a cebola no azeite, em seguida, acrescente o brócolis, o sal e refogue bem.

Montagem:

Unte um tabuleiro de 30 x 40 cm e polvilhe com a farinha. Coloque ¾ de massa no tabuleiro, salpique o recheio e cubra com o restante da massa. Leve para assar em forno pré-aquecido em temperatura alta por 25 minutos ou até o bolo ficar dourado.

Tempo de preparo e cozimento: 40 minutos

Rendimento: 15 porções

Sugestão: pode-se acrescentar carne ao recheio.



Talharim com brócolis

Ingredientes:

4 colheres (sopa) de azeite
2 dentes de alho picados
8 tomates bem maduros cortados em cubos
1 maço de brócolis cozido e picado
1/2 xícara (chá) de cheiro verde
1/2 xícara (chá) de cebola picada
Sal e pimenta a gosto

