



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

Farofa de coentro e ovo

Ingredientes:

½ xícara de coentro
100 g de farinha de mandioca
1 ovo cozido e picado
1 ovo cozido cortado em rodellas para decoração
50 g de bacon em cubinhos
½ cebola roxa picada
1 pimenta de cheiro picada
1 dente de alho picado
2 colheres (sopa) de óleo
Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer:

Frite o bacon no óleo. Escorra o óleo e reserve.
Doure a cebola e o alho no óleo usado para fritar o bacon,
junte a pimenta de cheiro e abaixe o fogo.
Acrescente o coentro e mexa por 1 a 2 minutos.
Desligue o fogo, acrescente a farinha, o bacon e o ovo
picado e misture bem.
Coloque em uma travessa e decore com o ovo cozido
cortado em rodellas.

Tempo de preparo e cozimento: 20 minutos

Rendimento: 3 porções

Sugestão: sirva com peixe assado



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

Sedma F. de Queiroz Pinto - Técnica em Economia Doméstica - Emater-DF
Alaíde Pereira da Silva Jardim - Técnica em Economia Doméstica - Emater-DF

Fotos

Henrique José da Costa Moreira - Emater-DF

Brasília, outubro de 2011



Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento



Hortaliças
Como comprar,
conservar e consumir

Cheiro verde



Tempero verde para todos os pratos

Acebolinha combinada com a salsa ou com o coentro é popularmente conhecida no Brasil como cheiro-verde. São todas plantas condimentares, usadas em vários países há centenas de anos. A cebolinha pertence à família Aliácea, a mesma do alho e da cebola. No Brasil, são cultivadas duas espécies; a cebolinha verde ou comum, originária do Oriente ou Sibéria, e a cebolinha de folhas finas ou galega, originária da Europa. A salsa e o coentro são da família Apiácea. Apesar da aparência semelhante, têm sabor e cheiro bem distintos. A semente do coentro, também usada como condimento, é um dos ingredientes do curry.

Como comprar



A cebolinha é vendida em maços, sozinha ou acompanhada de salsa ou coentro. Escolha folhas verdes, túrgidas, com aspecto de produto fresco sem pontos amarelados ou escuros.

A cebolinha comum apresenta folhas de cor verde mais claro e folhas mais grossas comparada à cebolinha galega. A primeira tem sabor mais acentuado, enquanto a segunda tem sabor mais suave.

A salsa pode ter folhas lisas ou crespas. A de folhas lisas é preferida no Brasil pelo sabor e aroma. A salsa se diferencia do coentro pelo cheiro e pelo aspecto das folhas. A salsa tem o cheiro mais suave enquanto o coentro tem um cheiro mais forte e muito singular. As folhas de salsa são mais escuras, mais grossas e mais firmes do que as do coentro e por isso são preferidas para a decoração de pratos.

Como conservar



Em condição natural, as folhas murcham e amarelecem rapidamente. Se não for consumi-las no mesmo dia da compra, conserve-as em geladeira. Para aumentar a durabilidade, antes de guardar descarte as folhas amareladas, com manchas escuras ou murchas, lave as restantes em água corrente, escorra o excesso de água e acondicione em sacos ou vasilhas de plástico com tampa. Nessas condições, podem ser mantidas por cerca de cinco dias sem perda de qualidade.

Se as folhas de salsa e coentro estiverem ligeiramente murchas, corte as pontas dos cabinhos e deixe-as por alguns minutos em água fria que elas recuperarão a turgidez. As folhas de cebolinha também podem ser reidratadas da mesma maneira, devendo-se nesse caso aparar a base das folhas antes de colocá-las na água. O cheiro verde também pode ser conservado através da desidratação e do congelamento.

A desidratação pode ser feita no microondas ou no forno a gás. No primeiro caso, coloque as folhas entre duas toalhas de papel e ajuste o forno na potência “alta” no tempo de 1 a 2 minutos. No forno a gás, coloque as folhas numa assadeira e leve ao forno na temperatura mais baixa. As folhas estarão secas

quando ficarem quebradiças. Após a secagem, triture e acondicione em vidro fechado e mantenha ao abrigo da luz e da umidade.

Para congelar, primeiramente lave e pique as folhas. Em seguida, coloque as folhas em formas para gelo cheias de água. Quando congelados, retire os cubos da forma, acondicione-os em sacos plásticos e guarde em congelador. Adicione os cubos à panela, na hora do cozimento.

Como consumir



As folhas de salsa e cebolinha podem ser usadas em praticamente todos os tipos de pratos salgados. Desde pratos simples como arroz e feijão, até sopas, carnes, farofas, tortas e pratos sofisticados. Adicionalmente, podem ser adicionadas cruas em saladas e recheios de sanduíches e como ingredientes em marinadas usadas para temperar carnes.

A salsa também é ingrediente do famoso Buquê Garni usado para intensificar o sabor de diversos pratos cozidos. A mistura clássica de ervas para criar um maravilhoso Buquê Garni inclui tomilho, louro, salsa e aipo embrulhados nas folhas escuras de alho-porró, bem amarradas com barbante. O Buquê é adicionado em pratos de cozimento lento e retirado quando o prato está pronto, antes de ser servido.

O uso do coentro varia em diferentes regiões do país. Tradicionalmente, seu uso é associado a pratos à base de peixes, enquanto na região Nordeste é usado em quase todos os pratos, incluindo feijão, saladas e farofas.

Acrescente o cheiro verde ao final do cozimento para preservar o cheiro e sabor dessas hortaliças, à exceção de alguns pratos típicos ou usos especiais como o Bouque Garni. Quando usá-las cruas, lave e higienize as folhas com sanitizante próprio para hortaliças antes de acrescentá-las ao prato.

Devido ao formato gracioso, os ramos de salsa e coentro são excelente opção para decoração de pratos.

DICAS

Experimente também a semente de coentro. Muito usada em pratos da culinária do Oriente Médio e da Ásia, apresenta sabor e cheiro mais suaves, distintos das folhas.

O uso das hortaliças aromáticas no preparo dos alimentos permite a redução da quantidade de sal, proporcionado alimentos mais saborosos e saudáveis.

Os japoneses preparam tempura (hortaliças empanadas) com galhos inteiros de salsa empanados e fritos.



Receitas



Omelete de cebolinha

Ingredientes:
½ xícara de cebolinha verde picada
4 ovos batidos
1 colher (sopa) de queijo minas ralado
1 colher (sopa) de óleo ou azeite
Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer
Pique bem a cebolinha. Bata os ovos e tempere com sal e pimenta do reino. Junte a cebolinha e o queijo. Esquente o óleo ou azeite numa frigideira e derrame os ovos batidos e temperados. Frite dos dois lados. Sirva a seguir.

Tempo de preparo e cozimento: 15 minutos
Rendimento: 4 porções
Sugestão: acrescente uma pitada de gengibre ralado.



Patê de salsa

Ingredientes:
1 xícara (chá) de salsa bem picadinha
150 g de ricota
3 colheres (sopa) de maionese
1 colher (sopa) de azeite de oliva

Modo de fazer:
Junte todos os ingredientes em um processador e processe até a mistura ficar homogênea. Mantenha em geladeira até servir.

Tempo de preparo: 20 minutos
Rendimento: 400 g
Sugestão: sirva com carnes, biscoito, torradas e pães

