

Dica de receita



Alcachofra com palmito

Ingredientes:

- ☒ 4 alcachofras
- ☒ ½ xícara (chá) de azeite
- ☒ 1/3 xícara (chá) de suco de limão
- ☒ 1 colher (sobremesa) de açúcar
- ☒ 1 colher (chá) de mostarda
- ☒ ½ colher (chá) de manjeriço seco
- ☒ 1 dente de alho pequeno picado bem miúdo
- ☒ 250 g de palmito cortado em fatias
- ☒ 1 colher (sopa) de pimentão vermelho picado
- ☒ Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer:

1. Cozinhe as alcachofras e escorra bem; retire a parte fibrosa e

utilize o fundo da alcachofra cortando-o em pedaços.

2. Numa tigela grande, misture o óleo, o suco de limão, o açúcar, o sal, a pimenta, a mostarda, o manjeriço e o alho.

3. Adicione os fundos de alcachofra, as fatias de cogumelo e o pimentão picado e misture bem. Cubra e leve à geladeira, mexendo ocasionalmente. Sirva depois de pelo menos 2 horas.

Tempo de preparo: 2 horas e 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Sugestão: o palmito pode ser substituído por batata.

Embrapa

Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060, Km 09 Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70351-970, Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9110 - Fax: (61) 3556-5744
Fale Conosco: www.embrapa.br/fale-conosco
www.embrapa.br/hortalicas

EMATER-DF

Empresa de Assistência Técnica e
Extensão Rural do Distrito Federal

Autores

Milza Moreira Lana - Embrapa Hortaliças
Fausto Francisco dos Santos - Embrapa Hortaliças
Maria José L. F. Matos - Emater-DF
Selma Aparecida Tavares - Emater-DF
Mário Felipe de Melo - Emater-DF

Projeto Gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

Fotos

Felipe Barra
Henrique J.C. Moreira

Alcachofra



Suas refeições
+saborosas
com hortaliças

**Para paladares
refinados**

2ª Edição, 2016. Diagramação: Herick Ventura.

Hortaliças na Web

>>50 hortaliças



www.embrapa.br/hortalicas

Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO



Visite o site Hortaliças na Web e conheça também as seções:

quem quer saúde
vai a feira

hortaliça combina com todas as
refeições

hortaliça e dinheiro não se
jogam fora

como obter o melhor de cada
hortaliça

Hortaliças na Web
+50 hortaliças



A alcachofra é uma hortaliça para paladares refinados, trazida para o Brasil pelos italianos. Pertencente à família *Asteracea*, a mesma da alface, chicória e girassol, é nativa da região do Mediterrâneo e cultivada como planta perene.

Consome-se o botão floral, formado por um conjunto de escamas e uma base carnosa de onde saem as escamas. A alcachofra é fonte de vitamina C, ácido fólico, magnésio e potássio. Possui poucas calorias.

Como comprar

Há diferentes formas de botões, desde os compridos e pontudos, até aqueles com extremidade redonda ou quase achatada. Os dois grupos principais são os de botões verdes e os de botões arroxeados. Nesta cartilha, somente a alcachofra de botões arroxeados será considerada, por ser o tipo em geral encontrado no mercado brasileiro.

Os botões devem estar bem fechados, com as escamas bem aderidas e com a tonalidade roxa-escura na ponta e verde na base. Quando a cor roxa começa a ficar mais clara, as escamas ficam fibrosas e de baixa qualidade e ocorre o afrouxamento das mesmas. Evite alcachofras com talos murchos, com áreas machucadas que se tornam escuras ou com mofo. A alcachofra é muito sensível ao manuseio, portanto escolha-as com cuidado sem machucá-las.

Como conservar



No congelador
pode durar
até 3 meses

A alcachofra pode ser armazenada em geladeira, dentro de sacos de plásticos, por até quatro dias com aparência de produto fresco. Pode ser guardada até na parte alta da geladeira, pois tolera temperaturas baixas. Não devem ser lavadas antes de refrigeradas.

Para congelar a alcachofra, lave-as bem, corte o talo rente à base e apare cerca de 2 cm da ponta das escamas. Coloque em vasilha ou saco de plástico e leve ao congelador. A alcachofra pode ser mantida congelada por até 3 meses.

Como consumir



Cozinhar
ou refogar

A alcachofra é uma excelente entrada, acompanhada de molhos de queijo, manteiga ou vinagrete. Serve de recheio, base para molho ou preparo de massas. E usada como guarnição para acompanhar carne, frango ou peixe. Também pode ser utilizada como sobremesa. Com uma faca afiada corte o talo próximo à base, e descarte as pontas das escamas. Até prepará-la, mantenha-a em água com limão ou vinagre para que não perca a cor natural.

As flores bem pequenas podem ser servidas inteiras, cozidas e cortadas em fatias bem finas. Quando as flores são maiores, a maneira tradicional de preparo é o cozimento em água com sal e suco de limão por cerca de 30 minutos, ou até que as escamas se soltem com facilidade. Para consumi-la, serve-se a flor inteira, sugase a seiva das escamas uma a uma, depois de passá-las no molho de preferência. Depois de tirar todas as escamas tem-se o fundo ou coração. Esta parte, de textura bastante tenra, é consumido da mesma maneira que as escamas. O fundo também pode ser usado para preparar diferentes pratos como pastas, massas, ou como acompanhamento de carnes diversas

Para descongelar a alcachofra, deixe-a na parte baixa da geladeira de um dia para o outro ou por quatro horas à temperatura ambiente. Em seguida, cozinhe-a em água fervente com sal e algumas gotas de limão, com a ponta das escamas para cima.



Dicas

>> Temperos que combinam com a alcachofra: alho, tomilho, sal, limão, louro, pimenta-do-reino, manjeriço, mostarda, vinagre de maçã.

>> A água de cozimento da alcachofra pode ser aproveitada no preparo de sopas, cozidos e caldos.

Dica de receita



Alcachofra com recheio de atum

Ingredientes:

- ☒ 2 alcachofras grandes
- ☒ ½ xícara (chá) de vinagre
- ☒ 1 litro de água
- ☒ 1 lata de atum
- ☒ ½ xícara (chá) de maionese
- ☒ 1 colher (sopa) de cebola ralada
- ☒ ½ xícara (chá) de cebolinha
- ☒ 1 colher (chá) de mostarda
- ☒ Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer:

1. Lave as alcachofras, corte as pontas de todas as folhas e coloque-as numa vasilha. Cubra-as completamente com uma mistura de 1 litro de água para ½ xícara (chá) de vinagre e deixe-as de molho por 10 minutos.
2. Retire-as da mistura de água com vinagre e coloque-as com a ponta do cabo para cima, em uma panela cheia de água e deixe cozinhar até que fiquem macias.

3. Após o cozimento, retire-as e escorra-as em uma peneira ou escurridor.
4. Retire os centros das alcachofras e preserve as folhas laterais.
5. Abra delicadamente as folhas e distribua o recheio de atum no centro.
6. Coloque as alcachofras em uma panela, junte um copo (tipo americano) de água ao recheio que sobrou e regue as alcachofras. Tampe e cozinhe por alguns minutos.

Tempo de preparo: 2 horas e 30 minutos

Rendimento: 2 porções
Sugestão: o recheio de atum pode ser substituído por creme de queijo ou de alho e óleo.