

Dica de receita



Refogado de almeirão com feijão

Ingredientes:

- 1/2 maço de almeirão
- 3 xícaras (chá) de feijão cozido
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde
- 1/2 xícara (chá) de bacon picado
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca
- 1 colher (sopa) de óleo
- Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer:

1. Coloque o óleo em uma panela, refogue o almeirão e reserve.

2. Em outra panela, frite o bacon, junte o alho e a cebola e deixe dourar.

3. Acrescente o feijão, mexa bem e tempere com sal e pimenta junte o almeirão ao feijão, misture bem e adicione aos poucos a farinha, tendo o cuidado de não deixar esta mistura secar.

4. Acrescente o cheiro-verde, misture e sirva quente.

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimentos: 6 porções

Sugestão: use farinha de milho em substituição à farinha de mandioca.

Hortaliças na Web

>>50 hortaliças

Visite o site Hortaliças na Web e conheça:

- >> Como comprar, conservar e consumir as principais hortaliças
- >> Como reduzir o desperdício e fazer economia
- >> Receitas saborosas para aproveitar melhor os alimentos



www.embrapa.br/hortalicas

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

Selma Aparecida Tavares - Emater-DF

Maria José L. F. Matos - Emater-DF

Milza Moreira Lana - Embrapa Hortaliças

Fausto Francisco dos Santos - Embrapa Hortaliças

Mário Felipe de Melo - Emater-DF

Projeto Gráfico

Henrique Carvalho

Beatriz Ferreira

Fotos

Arquivo Embrapa

Felipe Barra

Almeirão



Suas refeições
+saborosas
com hortaliças

**Arroz e feijão de
cara nova**

2ª Edição, 2016. Diagramação: Herick Ventura.

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

Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO





O almeirão, conhecido em alguns locais como chicória amarga, é uma hortaliça do tipo folha, de sabor amargo, originária da Europa Mediterrânea. Em algumas regiões do Brasil, cresce naturalmente uma variedade chamada de almeirão do mato, muito apreciado por ter sabor menos amargo. O almeirão é uma *Asterácea*, a mesma família da chicória, alface, dente-de-leão e serralha. Fornece vitaminas A, C e do complexo B, além de ser boa fonte de fósforo e ferro.

Como comprar

Escolha os maços com cuidado, sem amassá-los e sem rasgar as folhas. Deixe para comprar o almeirão por último, assim evita-se que as folhas sejam danificadas no fundo do carrinho pelas outras compras. As folhas devem estar verdes, firmes, sem sinais de murchamento e sem pontos escuros. Folhas com início de amarelecimento são velhas e não têm boa qualidade. Compre o almeirão na forma minimamente processada (ou seja, já lavado, picado e embalado) somente se o produto estiver sob refrigeração. Verifique o prazo de validade e coloque-o em geladeira ao chegar em casa com as compras.

Como conservar



Consumo Imediato

O almeirão, como a maioria das hortaliças de folha, estraga-se rapidamente, murchando e amarelecendo depois de colhido. Por isto, compre somente o necessário para consumo imediato, e tenha sempre o produto fresco para consumo. O almeirão pode ser mantido por até três dias na geladeira. Lave e escorra bem a água das folhas e acondicione em saco de plástico próprio para alimentos ou em vasilha de plástico tampada. Em condição ambiente, as folhas devem ser mantidas em lugar fresco, com a parte de baixo numa vasilha com água. Mesmo assim a durabilidade será menor que um dia.

Como consumir

O almeirão pode substituir hortaliças como a couve, o espinafre e a chicória no preparo de pratos quentes ou saladas. As folhas, inteiras ou rasgadas, são refogadas em óleo de cozinha ou azeite e temperadas com sal, alho e pimenta a gosto. Também pode ser preparado com feijão, arroz, grão-de-bico, soja, lentilha, além servir como ingrediente para o recheio de bolinhos, tortas e sanduíches.

As folhas podem ser consumidas cruas em saladas. Neste caso, lave-as antes em água corrente e deixe de molho por 20 minutos em 1 litro de água filtrada misturada à uma colher (sopa) de hipoclorito de sódio, devendo ser posteriormente enxaguada em água filtrada. No lugar do hipoclorito de sódio, também pode-se usar produtos específicos para higienização de hortaliças, vendidos nos supermercados e quitandas na forma de pastilhas ou líquidos. Neste caso, siga as instruções do fabricante.



Lavar e Cozinhar



Dicas

>> O almeirão é um ótimo acompanhamento para carne assada, linguiça e aves.

>> O almeirão roxo, raro no mercado das cidades grandes, é menos amargo que o almeirão verde e pode ser consumido refogado ou cru em saladas.

>> Temperos que combinam: azeite, cebola, alho, pimenta, vinagre, limão, cheiro-verde.

Dica de receita



Almeirão com arroz

Ingredientes:

- ½ maço de almeirão cortado fininho
- 1 ½ xícara (chá) de arroz cru
- 1 cebola média picada
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 lata de sardinha escorrida e desfiada
- 2 dentes de alho socado ou picado
- Sal a gosto

Modo de fazer:

1. Numa panela, cozinhe o arroz com sal em água fervente. Escorra e reserve.

2. Frite a cebola e o alho no azeite, junte o almeirão e refogue.

3. Acrescente a sardinha e o sal, misture e deixe por 2 minutos em fogo baixo.

4. Junte o refogado ao arroz, misture e sirva a seguir.

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Sugestão: caso não goste do arroz escorrido, refogue-o ou use sobras de arroz do dia anterior.