

Dica de receita



Sanduíche de aspargo ao forno

Ingredientes:

- 1 maço de aspargo
- 1 copo de requeijão
- 1 vidro pequeno de maionese
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 pacote de sopa creme de cebola
- 6 fatias de queijo mussarela
- 1 pão de forma fatiado sem casca
- Sal a gosto

Modo de fazer:

1. Lave e prepare os aspargos como descrito em COMO CONSUMIR.
2. Cozinhe por dez a quinze minutos em água e sal ou até que fiquem macios e crocantes. Pique o aspargo e reserve.

3. Dissolva o creme de cebola no leite, adicione o requeijão e leve ao fogo até engrossar formando um creme homogêneo. Não deixe ferver.
4. Depois de pronto, esfrie o creme mexendo-o sempre.
5. Quando esfriar, adicione a maionese e o aspargo picado.

Montagem: em uma forma refratária, coloque uma camada de creme alternando com uma de pão até completar o recipiente. Por último, cubra com as fatias de mussarela e leve ao forno por 20 minutos.

Tempo de preparo: 40 minutos
Rendimento: 8 porções
Sugestão: sirva com salada verde.

Hortalças na Web

>>50 hortalças

Visite o site Hortalças na Web e conheça:

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



www.embrapa.br/hortalças

Embrapa

Hortalças

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/hortalças

EMATER-DF

Empresa de Assistência Técnica e
Extensão Rural do Distrito Federal

Autores

Milza Moreira Lana - Embrapa Hortalças
Selma Aparecida Tavares - Emater-DF

Receitas testadas por:

Sandra Maria de L. E. Freitas - Emater-DF
Alaíde Pereira da Silva Jardim - Emater-DF

Projeto Gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

Fotos

Henrique José da Costa Moreira
Felipe Barra

2ª Edição, 2016. Diagramação: Herick Ventura.

Hortalça

Como comprar, conservar e consumir

Aspargo



Suas refeições
+saborosas
com hortalças

A hortalça aristocrática

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

quem quer saúde
vai a feira

hortalça combina com todas as
refeições

hortalça e dinheiro não se
jogam fora

como obter o melhor de cada
hortalça

Hortalças na Web
+50 hortalças

Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO

BRASIL
GOVERNO FEDERAL



O aspargo é uma hortaliça pertencente à família *Liliácea*. Ainda pouco consumida no Brasil, é considerada uma fina iguaria em vários países do mundo. O aspargo já era consumido na Grécia Antiga, por meio da coleta de espécies selvagens, mas seu cultivo iniciou-se no antigo Império Romano quando se expandiu pela Europa. No Brasil, foi introduzido na década de 1930, no Rio Grande do Sul. O produto fresco tem poucas calorias e é boa fonte de vitaminas do complexo B (ácido fólico), betacaroteno (provitamina A), além dos minerais cálcio, ferro e fósforo.

Como comprar

O aspargo fresco é um caule, também chamado de turião, que pode ter a cor roxa, verde ou branca, dependendo do sistema de cultivo. O aspargo branco é cultivado sem contato com a luz, sendo os caules cobertos com terra à medida que vão se desenvolvendo. Sem luz, a planta não produz clorofila e o caule não se torna verde. O aspargo branco tem sabor ligeiramente mais suave e textura um pouco mais macia do que o aspargo verde. Todas as variedades e turiões de todas as cores podem ser usadas nas mesmas receitas.

Independentemente da cor, escolha caules firmes, arredondados, com cor brilhante e aspecto de produto fresco. As pontas não devem apresentar sinais de ressecamento ou de mela. Quando as pequenas folhas no topo do aspargo estão abertas, isso indica que os caules estão passados, foram colhidos tardiamente, ou expostos a temperaturas acima da ideal e, portanto, são de baixa qualidade. Ranhuras no caule e cor fosca, sem brilho, também indicam que o produto está passado.

Como conservar



Consuma em até 5 dias ou congele

O aspargo apresenta o máximo de qualidade no dia da colheita, mas torna-se fibroso, murcho e perde o sabor característico rapidamente. Por isso, preferencialmente, consuma-o no dia da compra. Se for necessário armazená-lo em casa, envolva os caules em toalha de papel úmida e cubra-os com um saco de plástico ou coloque-os com a base em uma vasilha com lâmina de água como se fossem um buquê de flores, e cubra a vasilha com plástico. Eles devem ser armazenados na posição vertical pois quando colocados na horizontal ficam curvos. Mesmo em condições ótimas de armazenamento, não espere manter sua qualidade em geladeira doméstica por mais de 2 ou 3 dias.

Só congele em último caso pois, apesar de manter suas propriedades nutricionais, o aspargo após congelamento fica muito mole, só servindo para cremes ou sopas. O descongelamento pode ser feito em condição ambiente ou no micro-ondas.

Como consumir



Lavar e cozinhar

Os talos devem ser lavados em água corrente ou agitados delicadamente em uma bacia cheia de água. A primeira etapa de seu preparo é a remoção de cerca de 4 cm da base, que é a ponta dura do talo. Aspargos mais grossos, com a casca fibrosa, devem ser descascados passando-se a lâmina da faca no sentido da ponta para a base.

O aspargo pode ser cozido em água, no vapor ou no forno de micro-ondas. Cozinhe por pouco tempo, até que ao serem fincados com uma faca apresentem uma pequena resistência, pois devem ser consumidos crocantes. O tempo de cozimento pode variar de 5 a 10 minutos, dependendo do diâmetro dos caules.

Selecione talos de mesmo diâmetro para cozinhar ao mesmo tempo de modo a ter tempo de cozimento uniforme.

Uma boa idéia é amarrar os aspargos em maços de 10 a 12 e colocá-los em pé na panela com água, cobrindo cerca de metade da sua altura. Dessa maneira a base mais dura é cozida na água e a ponta mais macia é cozida no vapor. A panela deve ser mantida tampada durante o cozimento.

Por ter um sabor delicado e único, o aspargo pode ser consumido da maneira mais simples, coberto com manteiga, vinagrete, iogurte ou creme de leite após cozimento. Adicionalmente, ele pode enriquecer saladas verdes, pratos frios e quentes à base de macarrão, e é ótimo quando colocados em pizzas, omeletes e tortas.



Dicas

>>O aspargo deve ser servido quente ou à temperatura ambiente, pois quando gelado ele perde o sabor e o aroma característicos.

>>Esprema suco de limão sobre o aspargo cozido e coloque uma fatia de bacon ou presunto e sirva.

>>Aproveite os talos cortados dos aspargos para enriquecer o sabor de sopas e cozidos. Após o cozimento, remova os talos que são muito fibrosos e não são bons para o consumo.

Dica de receita



Salada de aspargos com laranja

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de aspargo cozido e picado em pedaços grandes
- 3 xícaras (chá) de alface picada
- ½ xícara (chá) de cebola roxa fatiada bem fina
- ¼ xícara (chá) de vinagre de maçã
- Gomos descascados de 1 laranja ou tangerina
- ¼ xícara de castanha de caju (opcional)
- Sal a gosto

Modo de fazer:

1. Misture todos os ingredientes e sirva.

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 8 porções

Sugestão: misture vários tipos de alface (roxa, lisa e cressa) para dar um colorido especial à salada.