

Dica de receita



Purê de ervilha

Ingredientes:

- 2 xícaras de ervilha seca cozida
- ½ xícara de creme de leite
- ¼ xícara de leite
- 1 xícara de salsinha e hortelã picadas
- Sal e alho a gosto
- Manteiga para refogar

Modo de fazer:

1. Coloque em uma panela a ervilha e a água e leve ao fogo. Cozinhe até ferver. Abaixar o fogo e deixar cozinhar até amaciar. Escorra e reserve o líquido.

2. Bata no liquidificador a ervilha com os demais ingredientes.
3. Refogue o alho na manteiga. Adicione a massa do purê e tempere com sal e pimenta.
4. Ajuste o ponto do purê adicionando mais leite, ou a água de cozimento, em quantidade necessária para obter a consistência desejada.

Tempo de preparo: 35 minutos + tempo e hidratação dos grãos
Rendimento: 2 porções
Sugestão: frite alguns pedaços de bacon e acrescente na hora de servir.

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/hortaliças

Embrapa

Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060, Km 09 Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70275-970, Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9000 - Fax: (61) 3556-5744
Fale conosco: www.embrapa.br/fale-conosco
www.embrapa.br/hortaliças

Autora

Milza Moreira Lana - Embrapa Hortaliças

Fotos

Milza Moreira Lana
Henrique Carvalho

Projeto Gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

Nota: o texto dessa cartilha foi extraído de LANA, M.M. Leguminosas: Qualidade e Uso. In: NASCIMENTO, W. M. (Ed.). Hortaliças leguminosas. Brasília, DF: Embrapa, 2016. 216 p.

Legume seco

Como comprar, conservar e consumir

Ervilha seca



Suas refeições
+saborosas
com hortaliças

Sucesso na ciência e na culinária

1ª Edição: novembro de 2017.

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 ervilha é uma das plantas mais destacadas na história da ciência. Foi estudando o cruzamento de ervilhas que Gregor Mendel estabeleceu as bases da genética. Da ciência para a cozinha, a ervilha não perde a pose. Encontrada em sítios arqueológicos da Idade da Pedra na Europa, este legume também faz parte da história da agricultura desde seu início. No Brasil, a ervilha na forma de grãos secos é pouco consumida comparativamente à ervilha congelada e enlatada. Se você ainda não é um consumidor de ervilhas secas, veja nessa cartilha como trazer esse alimento tão nobre para a sua cozinha.

Como comprar

A ervilha seca pode ser comercializada na forma de grão inteiro e grão partido nas cores verde ou amarela. No Brasil praticamente 100 % da ervilha seca é comercializada na forma de grão partido de cor verde. A qualidade culinária dos grãos é medida principalmente pelo tempo necessário para hidratar e para cozinhar os grãos.

Como conservar



Mantenha em ambiente seco por até 1 ano



Se cozida, mantenha no congelador por até 6 meses

Mantenha os grãos em recipiente fechado em local escuro, seco e fresco. Os grãos perdem qualidade sensorial ao longo do tempo e por isso devem preferencialmente ser consumidos no prazo de um ano após a compra. A manutenção em ambiente seco também é importante para evitar absorção de água do ambiente, tornando os grãos susceptíveis à infecção por fungos.

A ervilha cozida pode ser mantida em geladeira por até 3 dias ou no congelador por até 6 meses. Em geladeira, os grãos devem ser mantidos na água de cozimento para evitar seu ressecamento. Caso não haja suficiente água de cozimento, deve-se acrescentar água fervida até cobri-los.

Para economizar tempo no preparo das refeições, cozinhe uma grande quantidade de ervilha e congele em porções de tamanho compatível com o consumo diário da família. O descongelamento pode ser feito em geladeira, em condição ambiente ou durante o preparo do prato.

Como consumir



O preparo é semelhante ao do feijão

A ervilha seca é um alimento popular na Europa para o preparo de sopas, enquanto na Índia e em outros países asiáticos é usado em uma enorme variedade de pratos.

A ervilha partida quando cozida, naturalmente, se desintegra formando um purê. Por isso seu principal uso na cozinha é no preparo de sopas, cremes e patês. Porém quando cozida pelo tempo suficiente para amaciá-la, mas sem perder o formato, pode substituir a ervilha enlatada como você verá na receita de salada dessa cartilha.

O preparo da ervilha é semelhante ao preparo do feijão. Selecione os grãos para remover aqueles danificados e lave em água para remover poeira e outras sujidades. A hidratação dos grãos reduz o tempo de cozimento e, por isso, é recomendada. Para cozinhar, utilize 2 xícaras de água para 1 xícara de grão seco e escolha a panela lembrando-se que 1 xícara de grão seco rende 2 xícaras de grão cozido.



Dicas

>> Bons acompanhamentos para a ervilha incluem bacon, carnes embutidas, frango e ovos cozidos.

>> Entre os condimentos, os destaques são a hortelã, a salsa e o estragão.

Dica de receita



Salada verde com ervilha

Ingredientes:

- 3 xícaras de hortaliças de folhas (alface lisa, rúcula, folha de beterraba e agrião)
- 1 xícara de ervilha cozida
- Sal
- Suco de limão
- Mostarda
- Azeite

Modo de fazer:

Nessa receita você pode utilizar as hortaliças de folha na combinação que você preferir ou tiver disponível em casa. A ervilha enriquece a salada por ter uma textura mais consistente que contrasta com a textura macia das folhas. Seu sabor suave é particularmente acentuado quando

combinado com folhosas que têm sabor mais forte como a rúcula e o agrião.

Prepare o molho misturando cerca de 2 partes de azeite, 1 de mostarda e 1 de suco de limão ou vá acertando a proporção aos poucos até ficar a seu gosto. Acerte o tempero com sal e se desejar, acrescente a pimenta de sua preferência.

Tempo de preparo: 30 minutos + o tempo e hidratação dos grãos
Rendimento: 4 porções
Sugestão: a salada pode ser temperada com azeite e vinagre balsâmico.