

Dica de receita



Quibe de grão-de-bico e cenoura

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de trigo para quibe
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- Suco de 1 limão
- 2 xícaras (chá) de grão-de-bico cozido e amassado
- 1 cenoura média ralada fina
- 1 caixinha de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de folhas de hortelã picadas
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- Azeite para untar
- Molho de soja para pincelar

Modo de fazer:

1. Coloque o trigo em uma tigela

e cubra com água. Deixe de molho por cerca de 40 minutos.

2. Escorra bem a água e misture com o restante dos ingredientes. Coloque em um refratário médio (20x30cm) untado, alisando bem a superfície. Pincele com azeite e molho de soja.

3. Faça desenhos com a ponta de uma faca na superfície e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até dourar. Espere amornar, corte em quadrados e sirva.

Tempo de preparo: 1h 30 min

Rendimento: 6 porções

Sugestão: sirva com salada verde e tomate cereja.

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

Receitas

NEDER, M. O grande livro de receitas de Claudia. Editora Abril, São Paulo, 1185p, 2006.

NESTLÉ, 2009. Cozinha Nestlé. Disponível em

<<https://www.nestle.com.br/site/cozinha.aspx>> Acesso em : 10 jan. 2015

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

Grão de Bico



Suas refeições
+saborosas
com hortaliças

Rico em proteínas e fibras

1ª Edição: novembro de 2017.

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

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



Os legumes secos, entre os quais o grão-de-bico, estão entre os alimentos mais antigos consumidos pela humanidade e em diferentes culturas são considerados como “carne de pobre” pelo maior teor de proteínas em relação aos demais alimentos de origem vegetal. Um dos alimentos mais importantes na culinária do Oriente Médio e do Norte da África, o grão-de-bico também é consumido na Ásia e Américas, incluindo o Brasil. Seu uso na culinária brasileira ainda está muito aquém das possibilidades de uso deste legume.

Como comprar

Dois tipos de grão-de-bico são produzidos no mundo, cada um deles com uso e mercado distintos. O tipo Cabul possui grãos graúdos, mais arredondados e de cor creme ou esbranquiçada. Esse é o tipo mais consumido no mundo e no Brasil.

O tipo Desi possui grãos miúdos, formato angular e casca nas cores vermelha, verde, marrom ou preta. O grão descascado tem cor amarela. Pode ser consumido como grão inteiro, mas seus principais usos são como grão partido sem casca ou na forma de farinha. No Brasil, o tipo Desi é comercializado somente em lojas especializadas.

Ao comprar, deve-se dar preferência aos grãos de cor viva, de tamanho uniforme, com casca lisa e sem enrugamento. A qualidade culinária dos grãos é medida principalmente pelo tempo necessário para hidratar e para cozinhar os grãos; quanto menor o tempo necessário para hidratar e cozinhar, melhor a qualidade dos grãos.

Como conservar



Mantenha em ambiente seco por até 1 ano

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 suscetíveis 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

O preparo do grão-de-bico é semelhante ao preparo do feijão. Selecione os grãos, lave-os em água e depois deixe-os de molho por pelo menos 6 horas ou de um dia para o outro em geladeira. O tempo de cozimento é de ½ a 1 ½ h em panela comum e de 12 a 15 min em panela de pressão a depender da idade do grão e do tempo de hidratação. O cozimento deve ser feito em panela grande o suficiente, levando-se em conta que 1 xícara de grão seco rende 2 ½ a 3 xícaras de grão cozido.

No Brasil, o uso mais comum do grão-de-bico é no preparo de húmus, a pasta de origem árabe feita com óleo de gergelim, herança dos imigrantes sírios-libaneses. Além do húmus, pode-se preparar outras pastas para passar em pães e torradas. Para isso, deve-se amassar ou misturar no processador, ¼ xícara (50 mL) de água para cada 1 xícara (250 mL) de grão-de-bico cozido e os temperos de preferência. Se necessário, adiciona-se 1 colher (sopa) de água (15 mL) por vez, até obter a consistência desejada. O purê pode ser mantido em congelador por vários meses.

O grão-de-bico também podem ser usado em saladas, sopas e cozidos com diversos tipos de carnes e outras hortaliças.



Dicas

>> Ingredientes ácidos como tomate e vinagre devem ser adicionados somente quando os grãos estiverem macios.

>> A farinha de grão-de-bico é encontrada no Brasil em lojas especializadas e pode ser usada em substituição ao trigo.

Dica de receita



Salada de grão-de-bico com atum

Ingredientes:

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido com ou sem casca de acordo com o gosto
- 1 lata de atum sólido em conserva no azeite
- 1 tomate picado
- 3 ovos cozidos duros picados
- 1/3 de suco de limão ou vinagre
- Pimentão verde e vermelho picados a gosto
- Sal e pimenta-do-reino ou pimenta síria a gosto

Modo de fazer:

1. Escorra o grão-de-bico cozido. Se preferir utilizá-lo sem casca, espalhe-o sobre um pano e esfregue os grãos com o pano até soltar todas as cascas. Outra

maneira de descascar o grão é espremê-lo entre os dedos polegar e indicador; a casca se solta com facilidade.

2. Numa vasilha funda, misture os grãos aos demais ingredientes.
3. Acerte o tempero, lembrando que o atum já é um alimento com bastante sal, então use o sal com moderação.
4. Cubra e mantenha em geladeira até servir.

Tempo de preparo: 30 minutos + o tempo e hidratação dos grãos

Rendimento: 6 porções

Sugestão: utilize minitomate inteiro no lugar do tomate picado e aumente a durabilidade da salada em geladeira.