

Dica de receita



Quiche de rúcula

Ingredientes:

Massa:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2/3 xícara (chá) de margarina gelada
- 1 ½ colher de sopa de água fria
- ½ colher (chá) de sal

Recheio:

- 1 maço de rúcula lavada e picada bem fininha
- 1 cebola pequena picada bem miúdo
- 2 ovos
- 1 lata de creme de leite sem soro
- ½ xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de margarina

Modo de fazer:

Massa:

1. Numa vasilha, misture a farinha de trigo, a água, a margarina e o sal até formar uma bola que não grude nas mãos.
2. Embrulhe essa massa num saco de filme plástico e leve à geladeira por uma hora.
3. Coloque um filme de plástico sobre a mesa ou sobre a bancada da

pia, polvilhe levemente a metade do plástico com farinha de trigo, coloque a massa sobre o plástico polvilhado, salpique farinha de trigo sobre a massa, dobre o plástico sobre a massa e abra-a com um rolo. 4. Coloque a massa em uma forma de fundo removível, aperte-a com a ponta dos dedos na forma e apare as sobras da massa. 5. Fure a massa com um garfo, e leve para assar em forno médio por cerca de 8 minutos.

Recheio:

1. Em uma panela, derreta a manteiga e refogue a cebola, o alho, a rúcula e reserve.
2. Coloque em uma tigela os ovos, o creme de leite, o leite, o sal e o queijo e bata bem.
3. Acrescente o refogado, misture e coloque a mistura obtida sobre a massa.
4. Leve para dourar em forno médio; deixe esfriar para desenformar.

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 8 fatias grossas

Sugestão: substitua o queijo parmesão pelo queijo minas em maior quantidade.

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/hortaliças

EMATER-DF

Empresa de Assistência Técnica e
Extensão Rural do Distrito Federal

Autores

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

Projeto Gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

Fotos

Arquivo Embrapa
Felipe Barra

2ª Edição, 2016. Diagramação: Herick Ventura.

Hortaliça

Como comprar, conservar e consumir

Rúcula



Suas refeições
+saborosas
com hortaliças

Sabor picante

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

Hortaliças na Web

>>50 hortaliças

Visite o site Hortaliças na Web e conheça:



www.embrapa.br/hortaliças

Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO

BRASIL
GOVERNO FEDERAL



A rúcula é uma hortaliça originária da região do Mediterrâneo, muito popular nas regiões de colonização italiana no Brasil. Rica em sais minerais e vitaminas A e C, é apreciada pelo sabor picante e cheiro agradável e acentuado.

Pertence à família Brassicácea, a mesma da couve, couve-flor, repolho e brócolis. As hortaliças desta família possuem substâncias importantes para a manutenção da saúde, por isso inclua várias vezes por semana pelo menos uma hortaliça desta família no seu cardápio.

Como comprar

A rúcula possui folhas compridas, lisas, de cor verde-escura. Escolha os maços com cuidado para não danificar o produto. As folhas devem estar frescas, firmes, sem pontos escuros ou tons amarelados.

A rúcula também é vendida na forma minimamente processada, ou seja, já higienizada e embalada, acompanhada ou não de outras hortaliças folhosas. Verifique o prazo de validade, e não compre se houver líquido amarelado no fundo da embalagem e se as folhas estiverem sem brilho, com pontos escuros nas bordas, ou se o produto não estiver refrigerado.

Como conservar



Consumo imediato

A rúcula tem pequena durabilidade após a colheita, por isso compre somente o necessário para consumo imediato. Em condição ambiente, o produto pode ser mantido no máximo por uma dia, desde que colocado em local bem fresco, com a parte de baixo em uma vasilha com água.



Na geladeira

Em geladeira o produto deve ser acondicionado em saco de plástico ou vasilha tampada, mantida por até 4 dias. Se lavar o produto antes de armazená-lo, escorra bem a água de lavagem antes de embalá-lo.

Como consumir



Crua ou em pratos cozidos

A rúcula é tradicionalmente usada crua em saladas, temperada com azeite, sal e limão. Pode substituir ou ser misturada ao agrião, alface e chicória. A mistura com folhas de sabor mais suave, como a alface, é especialmente indicada para as pessoas que consideram o sabor da rúcula muito acentuado.

Também pode ser consumida como ingrediente de tortas, quiche, lasanhas, sanduíches e bolinhos. Sempre que possível, acrescente a rúcula ao final do preparo do prato, de modo a reduzir o tempo de cozimento das folhas.

Quando consumida crua, a rúcula deve ser previamente lavada em água corrente e em seguida higienizada. Para isso, deixe as folhas de molho em solução com sanitizante próprio para hortaliças, seguindo a dosagem e tempo recomendados pelo fabricante. Após, enxague-as com água filtrada. Este procedimento é importante para eliminar as bactérias, os vermes e outros organismos presentes nas folhas.



Dicas

>> A rúcula é um excelente acompanhamento de carnes de churrasco.

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

>> O suco de rúcula, combinado com agrião, é usado na medicina popular para a desintoxicação do organismo. Misture-o com suco de laranja ou cenoura para disfarçar o gosto forte da rúcula.

Dica de receita



Salada de rúcula com manga

Ingredientes:

- 1 maço de rúcula, com as folhas separadas e lavadas
- ½ xícara (chá) de manga madura picada (para o molho)
- 2 mangas maduras e firmes, de tamanho médio, cortadas em cubo.
- 3 colheres (sopa) de caldo de limão
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 dente de alho picado
- Sal a gosto

Modo de fazer:

1. Coloque as folhas de rúcula e as mangas cortadas em cubos em uma travessa e reserve.
2. Bata no liquidificador a ½ xícara (chá) de manga, o caldo de limão, o azeite, o sal e o alho.
3. Jogue o molho sobre as folhas de rúcula com manga, ou sirva-o separado da salada.

Tempo de preparo: 12 minutos

Rendimento: 6 porções

Sugestão: acrescente agrião à salada.