

## “Chilli” com carne



Foto: Milza Moreira Lana

### Ingredientes

- 500 g de carne bovina moída
- 3 xícaras de feijão carioca (pode ser vermelho, preto ou outro)
- 1 cebola grande picada
- 3 dentes de alho picadinhos
- 1 talo de salsão picado
- 1 cenoura ralada
- 4 tomates, sem pele e sem sementes, picados
- 1 lata de purê de tomate
- 1 pimenta jalapeño verde ou madura, sem sementes e sem placenta, picada
- ½ litro de caldo de carne
- 1 colher (chá) de cominho
- 1 colher (chá) rasa de pimenta-do-reino moída
- 1 colher (sopa) de óleo de girassol
- 1 colher (chá) de orégano desidratado
- 1 colher (chá) de páprica doce
- 1 colher (chá) de sal
- Cebolinha e salsinha picadas a gosto
- 300 g de queijo prato ralado
- 1 cebola-roxa picada em pequenos cubos

### Modo de fazer

1. Prepare um refogado com a cebola picada e o alho no óleo aquecido. Assim que a cebola ficar transparente, acrescente a cebola ralada, o salsão e os demais temperos (jalapeño picada, sal, cominho, páprica, pimenta-do-reino e orégano).
2. Acrescente a carne moída ao refogado obtido e cozinhe-a até ficar bem solta e com um leve dourado. Em seguida, coloque o tomate picado, o purê de tomate e a carne moída e cozinhe por cerca de dez minutos.
3. Após esse tempo, acrescente à carne refogada com tomates as três xícaras de feijão cozido e 0,5 litro de caldo de carne. Deixe cozinhar por cerca de 20 minutos. No final do cozimento do “Chilli” com carne, acrescente cebolinha e salsa picada a gosto.
4. Ao servir, coloque sobre o “Chilli” com carne quente um pouco de cebola-roxa picadinha e de queijo prato ralado.

**Embrapa**

**Hortaliças**

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento  
BR 060, km 9, Brasília/Anápolis  
Caixa Postal 218, CEP 70275-970 Brasília-DF  
Fone: (61) 3385-9000  
SAC: www.embrapa.br/fale-conosco  
www.embrapa.br/hortalicas

### Autoras

Cláudia Silva da C. Ribeiro – Embrapa Hortaliças  
Sabrina I. C. de Carvalho – Embrapa Hortaliças  
Milza Moreira Lana – Embrapa Hortaliças

### Foto da capa

Gislene Alencar

### Projeto gráfico

Henrique Carvalho  
Beatriz Ferreira

3ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas  
com hortaliças no site



Processo nº 00193-00001681/2019-95

**Embrapa**

MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO

**PÁTRIA AMADA  
BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL

# Hortaliça como comprar, conservar e consumir

## Pimenta jalapeño



Alimentação  
saudável sem  
desperdício

Para molho  
e muito mais

Conheça outras coleções no site  
**Hortaliça não é só salada**

quem quer saúde  
vai à feira

hortaliça e dinheiro  
não se jogam fora

hortaliça combina com  
todas as refeições

como obter o melhor  
de cada hortaliça

OBJETIVOS DE  
DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL

12 CONSUMO E  
PRODUÇÃO  
RESPONSÁVEIS



OBJETIVOS DE  
DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL

2 FOME ZERO  
E AGRICULTURA  
SUSTENTÁVEL





A pimenta jalapeño pertence à mesma espécie do pimentão. Originária do México, o seu nome homenageia a cidade de Jalapa, capital de Vera Cruz.

Muito popular na América do Norte, a jalapeño é considerada uma das melhores pimentas para molhos, em razão da grande espessura de sua polpa.

No Brasil, começou a ser cultivada na década de 1990 no noroeste de Minas Gerais e de São Paulo. Hoje é muito plantada na região de Catalão, no estado de Goiás. Em geral, os plantios são próximos às indústrias processadoras de molhos de pimentas.

## Como comprar

A característica mais marcante da jalapeño é a presença de estrias de cor clara na casca do fruto, parecendo cicatrizes de ferimentos. A quantidade de estrias pode diferir de acordo com as variedades e com as condições de cultivo. A casca pode ter diferentes tons de verde no fruto imaturo, passando a amarela, laranja ou vermelha quando amadurece. Porém, no mercado brasileiro, predomina a comercialização de jalapeño de cor verde-escuro ou vermelha. A produção brasileira de jalapeño tem oferta concentrada entre agosto e novembro.

Os frutos têm formato cônico com ponta arredonda, com cerca de 7 cm de comprimento e 3 cm de largura. Os frutos são carnosos, com polpa grossa, e as sementes são de cor creme.

Escolha os frutos com cuidado para não machucá-los. Selecione aqueles com casca brilhante e sem áreas moles e machucadas. Eles devem parecer firmes quando tocados com cuidado.

A ardência da pimenta jalapeño é considerada mediana, sendo menos picante que a malagueta. Na escala que mede a ardência das pimentas, ela tem em torno de 30.000 SHU - Unidades de Calor Scoville. Seu aroma é semelhante ao do pimentão fresco.

A jalapeño na forma desidratada e defumada é chamada de “chipotle”.

## Como conservar

Mantenha os frutos em condição ambiente por dois a três dias ou coloque-os em geladeira, onde podem ser mantidos por várias semanas. É importante embalar as pimentas antes de refrigerá-las para evitar seu murchamento. Mesmo quando perdem parte do brilho e tornam-se mais flácidos pela perda de água, os frutos mantêm o sabor e a ardência.



Pode congelar

Para congelar, não é preciso fazer branqueamento. Congele as pimentas inteiras ou cortadas, em sacos de plástico ou vasilhas próprias para congelamento. Em congelador doméstico, podem ser mantidas por até seis meses.

As pimentas também podem ser desidratadas ou mantidas em conservas à base de óleo vegetal ou de vinagre.

## Como consumir

A jalapeño pode ser consumida crua ou cozida, tanto verde quanto madura. Os frutos tornam-se mais picantes e adocicados quando amadurecem. É comum remover as sementes antes do preparo dos pratos.

Frutos verdes podem ser preparados na forma de pickles, recheados com queijo ou carne e assados como pimentão. Eles também podem ser grelhados, temperados com limão e sal e servidos como acompanhamento (“chiles toreados”) ou empanados e fritos. Os frutos maduros podem ser usados em molhos caseiros e em conservas. Verdes ou maduros, podem ser usados crus, como tempero em todos os tipos de prato, assim como no preparo de geleias e “chutneys”.

Nos EUA, é muito comum consumir pickles de jalapeño verde fatiado sobre “nachos” e em recheios de sanduíches.

No México, ela é ingrediente indispensável das “enchiladas” (panquecas de milho) e de pratos à base de feijão, como “Frijoles estilo Chiapas” e “Frijoles Borrachos”. Também aparece em recheios de tacos, tortilhas, “quesadillas” (tortillas recheadas e grelhadas) e bolinhos de milho.



Crua ou cozida



Dicas

Pimentas com grau de ardência semelhante: cayenne, serrano e dedo-de-moça.

Substitua todo ou parte do pimentão do vinagrete por pimenta jalapeño.

Tempere o feijão com jalapeño madura picadinha, refogada com alho e cebola.

## Pão de milho mexicano



Foto: Cláudia S. C. Ribeiro

### Ingredientes

- ¼ xícara de manteiga sem sal
- 3 colheres (sopa) de mel
- 1 xícara de farinha de milho amarela e ½ xícara de farinha de trigo
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- ½ colher (chá) de sal
- 2 ovos em temperatura ambiente
- 1 xícara de leite misturado com 1 colher (sopa) de suco de limão ou vinagre
- 1 ½ xícara de queijo “cheddar” ou queijo prato ou uma mistura dos dois
- 1 xícara de milho-verde cozido
- 1 pimenta jalapeño grande, sem sementes e sem placenta, picada
- ¼ de xícara de cebolinha-verde picada

### Modo de fazer

1. Forre uma assadeira quadrada de 20 cm por 30 cm com papel-manteiga (fundo e laterais). Unte com óleo ou manteiga.
2. Derreta a manteiga, verta em uma tigela e deixe esfriar até a temperatura ambiente. Adicione os ovos à tigela com a manteiga derretida e bata até ficar homogêneo. Misture o leite e o mel.
3. Em outra tigela, misture as farinhas, o fermento, o bicarbonato e o sal.
4. Adicione os ingredientes molhados aos ingredientes secos e mexa delicadamente apenas até misturar os ingredientes.
5. Misture delicadamente uma xícara de queijo, o milho, a pimenta jalapeño e metade da cebolinha. Deixe a massa em temperatura ambiente por 20 minutos enquanto o forno é preaquecido.
6. Despeje a massa na assadeira e alise a parte superior. Polvilhe com as cebolinhas e queijo restantes. Asse a 180 °C por cerca de 30 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo. Deixe esfriar na assadeira. Desenforme e corte em pedaços.