

Arroz à moda mexicana



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- 1 xícara de arroz
- 1 xícara de passata de tomate ou 2 colheres (sopa) de extrato de tomate diluído em 1 xícara de água
- 3 pimentas-de-cheiro
- 1 cebola pequena picada
- Sal e alho a gosto
- Cheiro-verde para decorar
- Azeite ou outro óleo vegetal
- Água fervente

Modo de fazer

1. Refogue a cebola no azeite. Quando ela ficar translúcida, acrescente o alho e refogue por um minuto a dois minutos, com cuidado para não queimar o alho.
2. Acrescente o arroz, a passata e a pimenta. Misture.
3. Adicione a água. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo médio.
4. Se necessário, acrescente mais água para completar o cozimento.

Sugestões

- ❖ Você pode usar qualquer tipo de arroz nessa preparação: branco, parbolizado ou integral.
- ❖ Para uma versão asiática dessa receita, utilize o arroz preto. Nesse caso, sem a adição de passata de tomate.

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

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



Hortaliça
não é só **Salada**

www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada

Confira dicas e receitas com hortaliças no site



Fundação de Apoio à
Pesquisa do Distrito Federal

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-de-cheiro



Alimentação
saudável sem
desperdício

Muito aroma e
pouca picância

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

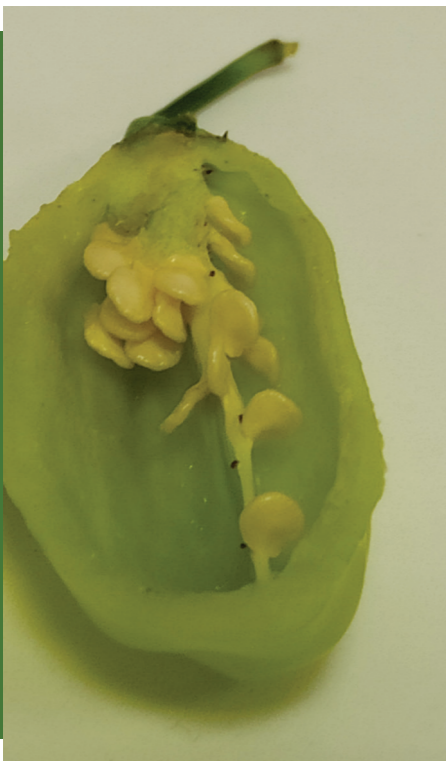
12 CONSUMO E
PRODUÇÃO
RESPONSÁVEIS



OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL

2 FOME ZERO
E AGRICULTURA
SUSTENTÁVEL





O nome pimenta-de-cheiro é aplicado a diferentes pimentas que têm em comum o aroma acentuado, mas que diferem quanto ao formato, tamanho e picância dos frutos. Essas pimentas foram domesticadas pelos indígenas amazônicos.

Neste folheto será apresentada a pimenta-de-cheiro com baixa ardência, muito apreciada nas regiões Norte e Centro-Oeste do Brasil.

Como comprar

A pimenta-de-cheiro apresenta frutos com reentrâncias e tamanho médio de 6 cm de comprimento por 3 cm de largura. A polpa é bem fina e o fruto, oco por dentro, tem poucas sementes.

O fruto é comercializado imaturo, quando apresenta cor verde-claro. Quando amadurece, torna-se laranja-claro, amarelo ou vermelho. É frequente encontrar no mercado frutos “de vez” misturados aos frutos verdes. Os frutos verdes são mais crocantes e firmes, duram mais e são mais aromáticos que os maduros.

Escolha pimentas de casca brilhante, com cabinho de coloração esverdeada, sem áreas podres e sem machucados. Frutos sem cabinho podem ser consumidos, mas duram menos.

A pungência da pimenta-de-cheiro é considerada baixa, variando de 200 a 1.000 SHU - Unidades de Calor Scoville. No mercado brasileiro, essas pimentas são comercializadas a granel ou embaladas em bandeja de isopor com filme de plástico.

Como conservar



Em ambiente, por poucos dias

Quando mantidas em condição ambiente, as pimentas murcham rapidamente. Por isso, mantenha-as na parte mais baixa da geladeira, devidamente acondicionadas em vasilha tampada ou em saco de plástico. De preferência, lave os frutos somente antes de utilizá-los.

Quando comprar as pimentas embaladas, examine-as antes de refrigerá-las e elimine frutos com início de podridão, evitando assim que eles contaminem os frutos sadios.

Você pode congelar as pimentas, lembrando-se que elas mantêm o sabor, mas perdem a crocância quando descongeladas. Nesse caso, elas poderão ser usadas em pratos cozidos. Congele os frutos inteiros ou picados diretamente após lavá-los em água corrente e secá-los.

Como consumir

O consumo da pimenta-de-cheiro é principalmente de fruto fresco. Ela agrega sabor e aroma sem tornar o prato picante. No Norte do Brasil, essa pimenta é muito usada no preparo de peixes, enquanto no Centro-Oeste não pode faltar no empadão goiano e nas pamonhas salgadas.

Em qualquer região do Brasil, ela pode substituir o pimentão no preparo de pratos quentes e frios ou agregar seu sabor e aroma únicos em pratos diversos, como carnes, risotos, sopas, pizzas, tortas salgadas e saladas. Como seu aroma é muito pronunciado, acrescente a pimenta-de-cheiro aos poucos até atingir um equilíbrio, evitando assim que ela se sobreponha a todos os demais ingredientes.

“Ají dulce”, “ají catucha”, “ají gustoso” são pimentas semelhantes à nossa pimenta-de-cheiro, muito apreciadas em vários países latino-americanos. Elas são usadas na elaboração do “sofrito”, um refogado que serve como base para o preparo de diversos pratos. Os ingredientes básicos para elaboração do ‘sofrito’ são: pimenta, pimentão, cebola, alho e coentro, mas inúmeras variações podem ser encontradas com a adição de outros temperos.



Use em pratos com carne e arroz



Dicas

Pimentas com grau de ardência semelhante: cambuci e biquinho.

Adicione pimenta-de-cheiro fresca e fatiada na cobertura de pizza calabresa.

Dê um toque especial ao recheio da empada de frango acrescentando pimenta-de-cheiro.

Salada colorida com pimenta-de-cheiro



Foto: Cláudia S. C. Ribeiro

Ingredientes

- 2 pimentas-de-cheiro (1 picada em pedaços bem miúdos e 1 picada em rodela fina)
- 2 latas de milho-verde
- 3 pacotinhos de tomate Uva ou Cereja
- 4 minipepinos ou 2 pepinos do tipo japonês cortados em rodela
- 1 medida de vinagre balsâmico
- 3 medidas de azeite
- Sal a gosto
- Salsinha picada a gosto

Modo de fazer

1. Misture todos os ingredientes, à exceção da pimenta cortada em rodela.
2. Ajuste o tempero.
3. Decore com rodela de pimentas.

Sugestão

- ❖ Experimente essa pimenta em saladas com folhosas.