

Pizza de abobrinha



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- 1 abobrinha cortada em fatias no sentido do comprimento, cozida em água e sal e escorrida numa peneira
- 2 tomates bem maduros, sem sementes, triturados no liquidificador ou processador, ou molho de tomate
- 200 g de queijo muçarela ou queijo prato
- 2 ovos cozidos e cortados em rodelas
- ½ pimentão vermelho, sem sementes, cortado em rodelas
- ¼ de cebola pequena cortada em rodelas
- 2 colheres (sopa) de azeitona
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 1 colher (chá) de orégano
- Azeite para regar

Modo de fazer

1. Unte uma forma de pizza de tamanho médio (26 cm de diâmetro).
2. Forre essa forma com as fatias de abobrinha de maneira que cubra todo o fundo. Por cima espalhe o tomate triturado ou molho de tomate.
3. Cubra com as fatias de muçarela, as rodelas de ovos, de pimentão, de cebola e as azeitonas. Salpique o orégano e o queijo ralado, regue com azeite e leve ao forno preaquecido em temperatura média/alta (200 oC) até que o queijo derreta.

Tempo de preparo e cozimento: 25 minutos

Rendimento: 4 porções grandes

Sugestão

- ❖ Pode-se acrescentar presunto ou linguiça calabresa cortada fininha.

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/hortaliças

Autores

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

Foto da capa

Felipe Barra

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/hortaliça-nao-e-so-salada



Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO

**PÁTRIA AMADA
BRASIL**
GOVERNO FEDERAL

Hortaliça

como comprar,
conservar
e consumir

Abobrinha



Alimentação
saudável sem
desperdício

Em dose dupla

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



OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL





A abobrinha é um fruto colhido ainda verde. Pertence à família Cucurbitácea, assim como a melancia, o melão, o pepino e a moranga. Quando deixado na planta, o fruto desenvolve-se e amadurece.

Originou-se no continente americano, do Peru até o Sul dos EUA. É um fruto de fácil digestão e com poucas calorias. Fornece sais minerais e fibras, além de ser fonte de vitaminas, com destaque para a vitamina A.

Como comprar

Dois tipos de abobrinha são mais comuns no mercado brasileiro: a abobrinha tipo menina, que tem o fruto com pescoço, e a tipo italiana, com o fruto alongado sem pescoço. As cores vão do verde bem claro, quase branco, até o verde médio com faixas de verde mais escuro. Em alguns mercados, pode-se encontrar fruto de cor amarela forte e uniforme, que não deve ser confundido com o fruto verde amarelecendo por estar velho.

Os frutos são muito sensíveis e machucam-se com facilidade, apodrecendo rapidamente nas partes machucadas. Por isso, escolha-os com cuidado, sem apertá-los ou danificá-los com as unhas. Nas feiras, quitandas ou mercados, compre-os por último, evitando assim que sejam amassados por outros produtos ao acomodá-los todos no carrinho ou nas sacolas.

Escolha os frutos firmes, com a casca de cor brilhante, sem partes escuras ou amolecidas. As abobrinhas com no máximo 20 cm de comprimento são mais tenras e saborosas. Frutos maiores podem ser consumidos sem problemas, mas terão textura e sabor intermediários entre a abobrinha e abóbora seca.

Como conservar



Consuma em até 5 dias

Compre somente a quantidade necessária para consumir logo, pois a abobrinha estraga-se rapidamente; ela fica murcha, com a casca sem brilho e apodrece. Os frutos devem ser mantidos em local fresco e sombreado por até dois dias. Na geladeira, podem ser conservados por cerca de cinco dias.



No congelador

Coloque os frutos, sem lavá-los, dentro de saquinhos de plástico, na gaveta inferior da geladeira. Se preferir lavá-los antes de guardar, não se esqueça de secá-los com papel-toalha ou com um pano limpo.

Para congelar, lave bem os frutos, seque-os e corte-os em rodela ou cubos. Coloque os pedaços sobre uma vasilha aberta e leve-os ao congelador até que endureçam. Em seguida, embale os pedaços congelados em sacos ou vasilhas apropriados e retorne-os ao congelador.

Como consumir

Não há necessidade de descascar os frutos nem de remover as sementes para usá-los.

Quando a abobrinha está bem nova e pequena, pode ser servida crua em salada ou com patês à base de ricota, maionese ou requeijão cremoso. Ela também pode ser refogada ou cozida e usada em saladas, suflês, frita à milanesa, recheada com outras hortaliças, com queijo e carne e como recheio de pratos assados.

Não há necessidade de cozinhar a abobrinha em excesso, pois ela fica mais saborosa e mais nutritiva quando mais consistente. Também não é preciso acrescentar água, a não ser em sopas e caldos, pois a própria água da abobrinha é suficiente para cozinhá-la.

Para descongelar, coloque-a em água fervente ou descongele durante o preparo do prato.



Cozinhe por pouco tempo



Dicas

Prefira comprar frutos com o cabinho, pois assim podem ser conservados por mais tempo.

Os seguintes temperos combinam com a abobrinha: alho, cebola, pimenta, cebolinha-verde, azeite, limão, vinagre, gergelim e manjeriço.

Bolo de abobrinha



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar mascavo
- 1 xícara (chá) de amendoim torrado e triturado
- 2/3 xícara (chá) de óleo de cozinha
- 2 xícaras (chá) de abobrinha, tipo italiana ou menina, ralada
- 1 1/2 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 colheres rasas (chá) de casca de limão ralada
- 4 ovos

Modo de fazer

1. Numa tigela grande, misture o trigo, o açúcar, o amendoim e o fermento.
2. Em outra vasilha, bata os ovos, junte o óleo, a abobrinha e a casca de limão e mexa bem.
3. Despeje a mistura com ovos na tigela com os ingredientes secos e mexa até ficar uma massa homogênea.
4. Coloque para assar em forma untada e polvilhada com farinha.
5. Asse por uma hora em forno preaquecido em temperatura média (175 oC).
6. Após assado, deixe esfriar antes de desenformar e servir.

Tempo de preparo e cozimento: 1h30

Rendimento: 2 bolos

Sugestão

- ❖ O amendoim pode ser substituído por castanha ou nozes.