

Salada de berinjela



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- 2 berinjelas descascadas e cortadas em cubinhos
- 1 tomate grande picado em pedaços pequenos
- ½ xícara (chá) de azeitona
- ½ xícara (chá) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de azeite
- ½ colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 colher (sopa) de vinagre
- ½ colher (sopa) de molho inglês
- ¼ xícara (chá) de água
- Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer

1. Coloque o azeite em uma panela média, frite a cebola até dourá-la e retire do fogo.
2. Acrescente todos os outros ingredientes e misture bem.
3. Tampe a panela e leve ao fogo para amaciar a berinjela, mexendo de vez em quando.
4. Quando a berinjela estiver macia e al dente, retire-a do fogo e coloque-a em uma saladeira.

Tempo de preparo e cozimento: 25 minutos

Rendimento: 6 porções

Sugestão

- ❖ Sirva fria.

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

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

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

Berinjela



Alimentação
saudável sem
desperdício

Satisfação e sabor

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 berinjela é um fruto originário da China e da Índia, tendo sido cultivada na Ásia desde a Antiguidade. Pertence ao mesmo grupo do pimentão, do jiló, do tomate e da batata.

Apesar de pouco consumida no Brasil, a berinjela é uma das hortaliças mais apreciadas no mundo inteiro, em especial nas culinárias mediterrânea e árabe.

De baixo valor calórico, contém pequenas quantidades de cálcio, ferro e fósforo e de vitaminas A e B1.

Como comprar

Os frutos podem ter casca de cor vinho-escuro, quase preta, branca ou rajada. Os frutos das variedades mais comuns são alongados, mas também há frutos mais compridos e mais finos (berinjela japonesa) e frutos redondos.

Eles são delicados e se amassam com facilidade e por isso devem ser escolhidos com cuidado, sem apertá-los e sem jogá-los sobre a banca. Os frutos devem ter a casca brilhante, com cor uniforme e lisa, sem manchas ou áreas amassadas e com o cálice verde brilhante.

Frutos muito novos murcham rapidamente, e quando colhidos após o ponto ideal ficam sem brilho e com sabor amargo, em razão do desenvolvimento das sementes, que se tornam escuras.

Como conservar

Em condição ambiente, a duração dos frutos é limitada a dois dias, quando então começam a murchar. Na parte mais baixa da geladeira podem ser mantidos por até duas semanas, dentro de saco de plástico. Se houver formação de gotículas de água, fure o plástico com um garfo. Conserve os frutos com o cabinho (pedúnculo) até o consumo.



Consuma em até 2 dias

A berinjela pode ser congelada da seguinte maneira: lave-a e corte-a em fatias ou cubos de 1 cm. Coloque as fatias ou cubos em água fervente por dois minutos a quatro minutos, ou no vapor por três minutos ou ainda no forno de micro-ondas por quatro minutos. Em seguida, mergulhe-os em água com cubos de gelo por oito minutos. Retire a água, escorra e enxugue as fatias ou cubos com papel absorvente. Coloque-os numa vasilha aberta e leve-os ao congelador. Depois de congelados, coloque-os em sacos de plástico, tirando todo o ar com uma bombinha de vácuo. Podem ser mantidos assim no congelador por até oito meses.

Como consumir



Frita, cozida ou refogada

A berinjela é uma hortaliça muito versátil. Pode ser consumida frita à milanesa, ao forno, ensopada, com molho branco, recheada, em salada, com macarrão e em omeletes. Lave bem os frutos em água corrente, retire os cabos e corte-os com ou sem casca de acordo com a receita. Depois de descascadas e picadas, as berinjelas escurecem rapidamente e por isso devem ser preparadas imediatamente ou deixadas em vasilha com água.

Preparações tradicionais com berinjela incluem: “moussaka” (camadas de berinjela e carne moída), no Oriente Médio; “melitzanes papoutsakia” (berinjela recheada), na Grécia; “ratatouille” (berinjela cozida com outras hortaliças), na França; “caponata” (antepasto de berinjela), na Itália; e lasanha de berinjela, estrela dos cardápios vegetarianos em vários países.



Dicas

Os seguintes temperos podem ser usados: orégano, sálvia, alho, salsa, cebola, cebolinha-verde, pimenta, sal e azeite de oliva.

A berinjela é um bom acompanhamento de cereais e pratos gordurosos.

Pasta de berinjela



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- 2 berinjelas médias descascadas, cortadas em cubinhos
- ½ xícara (chá) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 dentes de alho amassados
- 3 colheres (sopa) de azeite
- ¼ de pimentão picado bem miúdo
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde
- Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer

1. Ferva a berinjela até cozinhá-la bem, escorra e reserve.
2. Frite a cebola e o alho no azeite, junte o pimentão e a berinjela e misture. Amasse a polpa com garfo, formando um purê.
3. Acrescente o limão, o sal e a pimenta e refogue bem.
4. Por último, acrescente o cheiro-verde e misture tudo. Retire do fogo.

Tempo de preparo e cozimento: 20 minutos

Rendimento: 2 ½ xícaras (chá)

Sugestão

- ❖ Ideal para servir com pães, biscoitos salgados e torradas. O sabor fica melhor com mais pimenta.