

Bolo salgado de brócolis



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

Para a massa

- 2 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de amido de milho
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de azeite
- 1 xícara (chá) de brócolis
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 1 dente de alho
- 3 grãos de pimenta-do-reino

Para o recheio

- ½ cabeça de cebola média
- ½ maço de brócolis lavado e picado
- 2 colheres de azeite
- Sal a gosto

Modo de fazer

Massa

1. Coloque no liquidificador: leite, óleo, ovos, brócolis, sal, pimenta e alho e bata bem.
2. Em seguida, junte a farinha de trigo, o amido de milho, o queijo e o fermento e bata até a massa ficar bem misturada e mole.

Recheio

1. Doure a cebola no azeite e em seguida acrescente o brócolis e o sal e refogue bem.

Montagem

1. Unte um tabuleiro de 30 cm x 40 cm e polvilhe com a farinha. Coloque $\frac{3}{4}$ de massa no tabuleiro, salpique o recheio e cubra com o restante da massa.
2. Leve para assar em forno preaquecido em temperatura alta por 25 minutos ou até o bolo ficar dourado.

Tempo de preparo e cozimento: 40 minutos

Rendimento: 15 porções

Sugestão

- ❖ Pode-se acrescentar carne ao recheio.

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

Brócolis



Alimentação
saudável sem
desperdício

**Menos calorias,
mais vitaminas**

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 brócolis é uma hortaliça de inflorescência, originária da Região Mediterrânea. Pertence à família Brassicácea, assim como a couve comum, a couve-flor e o repolho.

O brócolis é uma hortaliça com poucas calorias, sendo recomendável para regimes de emagrecimento. Possui considerável teor de vitamina C e de vitamina A. Também é fonte de fósforo, ferro, cálcio e fibras. Os teores de cálcio são próximos ao do espinafre, mas o brócolis tem a vantagem de ser mais digestível. Destaca-se pelo teor de fibras alimentares, magnésio, manganês, fósforo, potássio, zinco e vitaminas B1, B2 e B3.

Como comprar

Há dois tipos de brócolis no mercado: o ramoso, mais tradicional, e o de cabeça única. O de cabeça única é comercializado em unidades, como a couve-flor. Deve apresentar cabeças de cor verde-escuro, firmes, compactas, com granulação fina e sem sinais de murcha. Algumas variedades apresentam botões com coloração superior arroxeada.

Já o brócolis tipo ramoso é comercializado em maços, que incluem os talos e as folhas, além dos botões florais. Os maços devem ter coloração verde-escura, com os botões totalmente fechados, talos firmes e folhas com aspecto de produto fresco. Botões já abertos em flor, com coloração amarela ou branca, indicam que o produto está “passado” e, portanto, terá duração muito curta e baixa qualidade sensorial.

O produto semipreparado (limpo e picado sem folhas e talos) deve obrigatoriamente estar refrigerado, pois se deteriora rapidamente. Observe se os botões estão verdes, fechados, sem pontos escuros e sem mela.

O brócolis é uma hortaliça sensível ao manuseio; portanto, devem-se escolher os maços e as cabeças com cuidado.

Como conservar

O brócolis é uma hortaliça pouco durável, amarelecendo e murchando rapidamente. Em geladeira doméstica, pode ser mantido por até quatro dias dentro de vasilha ou de saco de plástico.



Consuma em até 4 dias

O brócolis de cabeça única é o tipo mais indicado para congelamento.

Para congelá-lo, deve-se proceder da seguinte maneira: após descartar as folhas e talos muito grossos, desmembrar os floretes e deixá-los de molho em água e limão por meia hora. Em seguida, mergulhá-los em água fervente por dois minutos e depois em água e cubos de gelo até que esfriem.

Quando frio, o brócolis deve ser bem seco, colocado em saco de plástico ou vasilha tampada e levado ao congelador. O descongelamento é rápido e feito durante o processo de cozimento e preparo do prato.

Como consumir

O brócolis pode ser consumido cru em salada quando muito tenro. Porém seu uso mais comum é após cozimento em água ou vapor. No primeiro caso, adicione o brócolis após a água levantar fervura; mergulhe os talos na água e deixe os botões cozinharem com o vapor. Para uniformizar o cozimento do talo e dos botões florais, deve-se fazer um corte em forma de cruz na base dos talos mais grossos.



Cru ou cozido

O cozimento deve ser pelo menor tempo possível, pois quando em excesso leva à perda de nutrientes e prejudica a textura e o sabor. Escorra a água do cozimento e regue com água fria para interromper o cozimento, ou cozinhe *al dente* e escorra a água; o cozimento irá se completar com o próprio calor.

Use o brócolis como ingrediente em saladas, sopas, suflês, quiches, bolos salgados e refogados. Ele é particularmente saboroso quando combinado com macarrão e arroz. Para uma polenta diferente ou vegetariana, troque o molho à bolonhesa por brócolis com cogumelo.



Dicas

Bons acompanhamentos para o brócolis incluem: queijo parmesão, queijo gorgonzola, tomate seco, bacon, lentilha e carne bovina.

Temperos: azeite, limão, shoyo, semente de pinhão, anchovas, pimentas como malagueta e dedo-de-moça, alho, nozes e castanha de caju.

Talharim com brócolis



Foto: Milza Morteira Lana

Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho picados
- 8 tomates bem maduros cortados em cubos
- 1 maço de brócolis cozido e picado
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde
- ½ xícara (chá) de cebola picada
- Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer

1. Cozinhe o talharim em água fervente com sal e óleo; depois de cozido, escorra-o.
2. À parte, frite o alho e a cebola no azeite, junte os tomates e deixe refogar bem até formar um molho.
3. Acrescente o brócolis e misture bem. Adicione o cheiro-verde, a pimenta e o sal.
4. Junte o molho ao macarrão escorrido. Se desejar, polvilhe com queijo ralado.
5. Sirva a seguir.

Tempo de preparo e cozimento: 25 minutos

Rendimento: 6 porções

Sugestão

- ❖ Pode-se trocar o tomate pela mistura de meia lata de creme de leite e meio copo de requeijão cremoso.