

Farofa de coentro e ovo



Foto: Henrique J. C. Moreira

Ingredientes

- ½ xícara de coentro
- 100 g de farinha de mandioca
- 1 ovo cozido e picado
- 1 ovo cozido cortado em rodellas para decoração
- 50 g de bacon em cubinhos
- ½ cebola-roxa picada
- 1 pimenta-de-cheiro picada
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer

1. Frite o bacon no óleo. Escorra o óleo e reserve.
2. Doure a cebola e o alho no óleo usado para fritar o bacon, junte a pimenta-de-cheiro e abaixe o fogo.
3. Acrescente o coentro e mexa por um minuto a dois minutos.
4. Desligue o fogo, acrescente a farinha, o bacon e o ovo picado e misture bem.
5. Coloque em uma travessa e decore com o ovo cozido cortado em rodellas.

Tempo de preparo e cozimento: 20 minutos

Rendimento: 3 porções

Sugestão

- ❖ Sirva com peixe assado.

Embrapa

Hortalças

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

Milza Moreira Lana – Embrapa Hortalças
Selma Aparecida Tavares – Emater-DF

Receitas testadas por

Sedma F. Queiroz Pinto – Emater-DF
Alaide P. S. Jardim – Emater-DF

Foto da capa

Felipe Barra

Projeto gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

3ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortalças no site

Hortalça não é só salada

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



Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO

PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL

Hortalça

como comprar,
conservar
e consumir

Cheiro-verde



Alimentação
saudável sem
desperdício

**Tempero verde para
todos os pratos**

Conheça outras coleções no site

Hortalça não é só salada

quem quer saúde
vai à feira

hortalça e dinheiro
não se jogam fora

hortalça combina com
todas as refeições

como obter o melhor
de cada hortalça

OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL



OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL





A combinação da cebolinha com a salsa ou com o coentro é popularmente conhecida no Brasil como cheiro-verde. São todas plantas condimentares, usadas em vários países há centenas de anos.

A cebolinha pertence à família Aliáceas, a mesma do alho e da cebola. No Brasil, são cultivadas duas espécies: a cebolinha-verde ou comum, originária do Oriente ou da Sibéria, e a cebolinha de folhas finas ou galega, originária da Europa.

A salsa e o coentro são da família Apiáceas.

Como comprar

A cebolinha é vendida em maços, sozinha ou acompanhada de salsa ou coentro. Escolha folhas verdes, túrgidas, com aspecto de produto fresco, sem pontos amarelados ou escuros.

As folhas da cebolinha comum são mais grossas e de cor verde mais claro, comparativamente à cebolinha galega. A primeira tem sabor mais acentuado, enquanto a segunda tem sabor mais suave.

A salsa pode ter folhas lisas ou crespas. A de folhas lisas é preferida no Brasil pelo sabor e aroma. O cheiro da salsa é mais suave, enquanto o do coentro é mais forte e muito singular. As folhas de salsa são mais escuras, mais grossas e mais firmes do que as do coentro, e por isso são preferidas para decoração de pratos.

A semente do coentro também é usada como condimento, sendo um dos ingredientes do “curry”; é encontrada nos mercados junto aos temperos secos.

Como conservar



Consuma em até 1 semana

Em condição natural, as folhas murcham e amarelecem rapidamente. Se não for consumi-las no mesmo dia da compra, conserve-as em geladeira. Para aumentar o tempo de duração, antes de guardar, descarte as folhas amareladas, com manchas escuras ou murchas.

Se as folhas de salsa e de coentro estiverem ligeiramente murchas, corte a pontas dos cabinhos e deixe-as por alguns minutos em água fria que elas recuperarão a turgidez. As folhas de cebolinha também podem ser reidratadas da mesma maneira, devendo-se nesse caso aparar a base das folhas antes de colocá-las na água.

Para congelar, lave e pique as folhas e coloque-as em formas para gelo cheias de água. Quando congeladas, retire os cubos da forma e acondicione-os em sacos de plástico.



No congelador

Como consumir

As folhas de salsa e de cebolinha podem ser usadas em praticamente todos os tipos de pratos salgados. Desde pratos simples, como arroz e feijão, até pratos sofisticados. Também podem ser adicionadas cruas em saladas e sanduíches e como ingredientes em marinadas usadas para temperar carnes.

A salsa também é ingrediente do famoso “buquê garni”, uma mistura clássica de ervas que inclui tomilho, louro, salsa e aipo embrulhados nas folhas escuras de alho-porró, bem amarradas com barbante. O buquê é adicionado em pratos de cozimento lento e retirado quando o prato estiver pronto, antes de ser servido.

O uso do coentro varia em diferentes regiões do País. Tradicionalmente, seu uso é associado a pratos à base de peixes, enquanto na região Nordeste é usado em quase todos os pratos.

Para preservar o seu cheiro e sabor, acrescente o cheiro-verde preferencialmente ao final do cozimento. Quando usá-las cruas, lave e higienize as folhas com sanitizante próprio para hortaliças antes de acrescentá-las ao prato.



Consuma de várias formas



Dicas

Experimente também a semente de coentro. Muito usada em pratos da culinária do Oriente Médio e da Ásia, tem sabor e cheiro mais suaves, distintos das folhas.

O uso das hortaliças aromáticas no preparo dos alimentos permite a redução da quantidade de sal, proporcionando alimentos mais saborosos e saudáveis.

Os japoneses preparam “tempura” (hortaliças empanadas) com galhos inteiros de salsa empanados e fritos.

Omelete de cebolinha



Foto: Henrique J. C. Moreira

Ingredientes

- ½ xícara de cebolinha-verde picada
- 4 ovos batidos
- 1 colher (sopa) de queijo minas ralado
- 1 colher (sopa) de óleo ou azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de fazer

1. Lave e pique bem a cebolinha.
 2. Tempere os ovos batidos com sal e pimenta-do-reino.
 3. Junte a cebolinha e o queijo.
 4. Esquente o óleo ou azeite numa frigideira e derrame os ovos batidos e temperados.
 5. Frite dos dois lados. Sirva a seguir.
- Tempo de preparo e cozimento: 15 minutos
Rendimento: 10 porções

Sugestão

- ❖ Acrescente uma pitada de gengibre ralado.