

Sanduíche de chicória



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- 2 pés de chicória devidamente higienizados e picados
- 1 pão de forma sem casca, fatiado no sentido do comprimento
- 1 copo de requeijão cremoso
- 1 xícara (chá) de milho-verde
- 1 xícara (chá) de cebola ralada
- 1/2 dente de alho amassado
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde
- Sal e pimenta a gosto (opcional)

Modo de fazer

1. Reserve um pouco de chicória picada para a decoração do prato.
2. Numa vasilha, coloque o restante da chicória, a cebola ralada, o alho, o suco de limão, o cheiro-verde, o milho-verde, o sal e a pimenta. Acrescente aos poucos o requeijão cremoso até formar uma mistura homogênea.
3. Separe as fatias de pão, coloque-as numa travessa e vá alternando uma fatia de pão e o recheio, até terminar com uma fatia de pão.
4. Cubra todo o pão com requeijão e salpique a chicória sobre a parte de cima do pão. Decore a travessa com um pouco de chicória picada ao redor do sanduíche.

Tempo de preparo e cozimento: 20 minutos

Rendimento: 8 porções

Sugestão

- ❖ O requeijão pode ser substituído por maionese.

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

Autoras

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

Chicória



Alimentação
saudável sem
desperdício

Por que não chicória?

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 chicória, também conhecida como escarola, é originária da Índia, de acordo com alguns autores, ou da China ou do Egito, conforme outros. Pertence à família Asterácea, como a alface, a alcachofra e o almeirão e muito próxima da endívia e do radicchio.

É de baixo valor calórico, sendo excelente para dietas de emagrecimento. Destaca-se como fonte de potássio. Também fornece vitaminas A, C e do complexo B e sais minerais.

Como comprar

A chicória pode ter a folha lisa ou crespa. A chicória lisa parece-se com alface lisa, mas possui folhas mais grossas e nervuras brancas bem visíveis. A chicória crespa apresenta as folhas bem recortadas e tem aspecto semelhante ao da alface “frisée”.

As folhas devem estar com aspecto de produto fresco, ou seja, brilhantes, firmes, sem áreas escuras e sem folhas murchas. As folhas externas são de cor verde mais escuro do que as folhas internas.

Para escolher a chicória, não é preciso apertá-la entre os dedos, amassá-la ou quebrar as suas folhas. Deve-se selecioná-la com cuidado, pelo seu aspecto, evitando, por respeito aos outros consumidores, pegar em todas as unidades que estão à venda.

A chicória já picada e embalada deve obrigatoriamente ser mantida em expositor refrigerado e transportada para casa preferencialmente em sacola térmica ou em caixa de isopor.

Como conservar



Consumo imediato

A chicória deteriora-se rapidamente depois de colhida. Mantenha-a em geladeira, em saco de plástico fechado ou em uma vasilha de plástico tampada, por três a cinco dias, retirando-se as folhas à medida que estas forem sendo consumidas.

A chicória não deve ser congelada crua. Entretanto, pode ser congelada cozida. Após cozinhá-la, devem-se apertar bem as folhas para escorrer a água. Depois, a chicória deve ser colocada dentro de um saco de plástico, do qual se retira o ar com uma bombinha de vácuo, e, em seguida, congelada.

Como consumir

Na forma de saladas, a chicória crua substitui a alface. Uma salada bem temperada pode ser usada como recheio de sanduíches ou misturada com macarrão para uma salada que é em uma refeição. Para contrabalançar o sabor amargo da chicória, adicione folhosas de sabor mais suave, como alface lisa ou mimosa, e frutas, como manga, maçã, pera ou ameixa. Pode-se também usar um molho mais adocicado.



Crua ou refogada

A chicória também pode ser consumida refogada, em omeletes, sopas e tortas e em pratos à base de carne. Boas opções de sopa incluem batata, lentilha, feijão branco e grão-de-bico. Deve-se preferencialmente adicionar a chicória quando o prato estiver quase pronto, para evitar cozimento excessivo.

A chicória refogada também pode ser servida como acompanhamento. Para uma opção mais requintada, adicione suco e casca ralada de laranja ao refogado e tempere com tomilho. Outros acompanhamentos incluem: bacon, queijo tipo gorgonzola, ovo cozido e tomate seco. Bem temperada com alho e cebola, também é excelente opção para cobertura de pizzas.



Dicas

A chicória pode ser adicionada a sopas.

Os temperos indicados para a chicória são: alho, orégano, cebolinha, salsa, azeite de oliva, alho, pimenta, vinagre e limão.

Bolinho de chicória e arroz

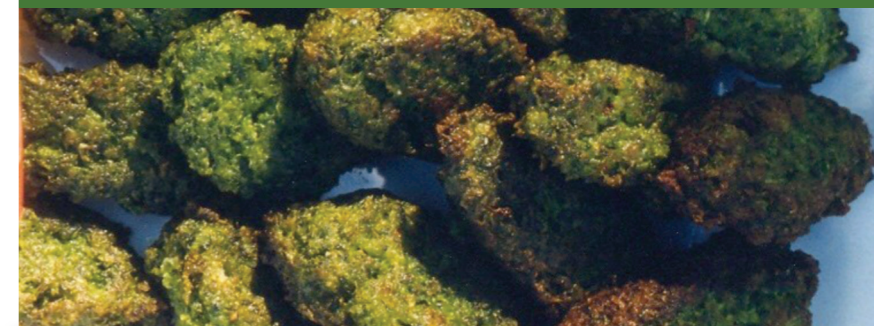


Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- 1 xícara de arroz cozido
- ½ pé de chicória cortado
- 1 ovo
- ¼ xícara (chá) de leite ou de água
- 1 colher (chá) de casca de limão ralado
- Sal e pimenta a gosto
- 1 dente de alho
- 1 xícara (chá) de migalhas de pão fresco ou quatro fatias de pão de forma picadas, para uso no caso de a massa do bolinho ficar mole.

Modo de fazer

1. Bata no liquidificador os dez primeiros ingredientes, lembrando-se de colocar primeiro os líquidos, até obter uma massa bem homogênea. Se a massa ficar muito mole, junte as migalhas de pão fresco ou pedaços de pão de forma.
2. Pegue um pouco de massa com uma colher (sopa) e coloque para fritar numa panela com óleo quente.
3. Depois de fritos, coloque os bolinhos sobre um prato coberto com papel absorvente.

Tempo de preparo: 25 minutos

Rendimento: 20 bolinhos

Sugestão

- ❖ Troque a casca de limão por queijo ralado e tempere a gosto.