

Farofa mineira



Foto: Henrique J. C. Moreira

Ingredientes

- 1 maço de couve
- 200 g de linguiça de porco picada em pedaços pequenos
- 2 ovos cozidos e picados
- Cheiro-verde a gosto
- 1 cebola média picada
- 3 colheres (sopa) de toucinho defumado picado ou bacon
- Farinha de milho na quantidade desejada para deixar a farofa mais úmida ou mais seca

Modo de fazer

1. Frite o toucinho defumado, adicione depois a linguiça e, por último, junte a cebola, deixe dourar e reserve.
2. Refogue a couve, junte o toucinho, a linguiça, o cheiro-verde e misture e tempere a gosto.
3. Acrescente a quantidade de farinha necessária. Por último, coloque os ovos picados, misturando-os com cuidado.

Tempo de preparo e cozimento: 45 minutos

Rendimento: 8 porções

Sugestão

- ❖ A farinha de milho pode ser substituída total ou em parte por farinha de mandioca.

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

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

Receitas testadas por

Isabel Cristina da Cunha Lima – Emater-DF
Alaíde Pereira da Silva 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

Couve



Alimentação
saudável sem
desperdício

Muito além da feijoada

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

12 CONSUMO E PRODUÇÃO RESPONSÁVEIS



OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

2 FOME ZERO E AGRICULTURA SUSTENTÁVEL





A couve de folha ou couve comum é muito rica em nutrientes, destacando-se pelo teor de fibras alimentares, cálcio, magnésio, manganês, fósforo, potássio e vitaminas A, B1, B2, B3 e C.

É escassa em calorias, mas satisfaz muito bem a sensação de apetite, e assim pode ser aproveitada em regimes para obesos.

É uma hortaliça originada da costa do Mediterrâneo e pertence à família das brássicas, assim como o repolho, o brócolis, a couve-flor e o rabanete. Na Europa e EUA, é mais comum o consumo da couve de folhas crespas.

Como comprar

No Brasil, somente são plantadas couves de folhas lisas, sendo as do grupo manteiga as mais comuns. Possuem folhas verde-claras a escuras, tenras, lisas ou pouco onduladas, com pecíolo e nervura de cor verde-claro.

As folhas devem estar com aspecto de produto fresco, ou seja, sem manchas escuras ou amarelas, sem sinais de murcha e com os talos firmes.

As folhas de couve são comercializadas na forma de maço. Deve-se escolher o maço com cuidado, pelo seu aspecto, evitando quebrá-lo ou machucá-lo para não danificar os que serão comprados por outros consumidores.

A couve pode ser comercializada na forma minimamente processada, ou seja, já picada e embalada. É fundamental que esse produto esteja exposto em gôndolas refrigeradas para garantir a sua adequada conservação. Evite comprar esse produto quando as folhas estiverem murchas e com pontos escuros, principalmente nas bordas, e cheiro alterado.

Como conservar



Consumo imediato

A couve é uma hortaliça que se conserva por pouco tempo, murchando e amarelecendo rapidamente. Em condição ambiente, deve ser mantida com os talos dentro de uma vasilha com água ou dentro de saco de plástico aberto, em local bem fresco, por até um dia. Quando conservada em geladeira, inteira ou picada, deve ser mantida em saco de plástico fechado ou em vasilha de plástico tampada, conservando-se assim por até uma semana, quando inteira, ou por três dias, quando picada.

A couve pode ser congelada. Para tanto, deve ser picada fina e colocada em saco de plástico do qual deve-se retirar a maior quantidade possível de ar.

Como consumir

A couve pode ser consumida crua, na elaboração de saladas e sucos, refogada ou como ingrediente de sopas, farofas e cozidos.

A sopa mais tradicional de Portugal, o caldo verde, tem couve e batata como ingredientes principais. A couve é um excelente acompanhamento para carnes bovina, suína e bacalhau. Também é saborosa quando combinada com bacon, farinha de milho, farinha de mandioca, alho frito, passas brancas, castanha de caju e feijão.

A couve pode ser picada fina ou rasgada. Em Minas Gerais, um dos estados onde a couve é mais apreciada, o consumo tradicional da couve requer que ela seja fatiada o mais fino possível. Em seguida, pode ser cozida ou refogada.

Para cozinhar no vapor, use uma panela própria ou uma peneira sobre a panela com água fervente, colocando uma tampa sobre a peneira para acelerar e uniformizar o cozimento. Tanto ao refogar como ao cozinhar a couve, deve-se evitar deixá-la muito tempo no fogo, pois fica escura e com o sabor ruim.

Quando congelada, a couve não se presta para consumo na forma crua, devendo ser usada somente em pratos cozidos. O descongelamento é feito ao fogo, durante o processo de preparo.



Dicas

Experimente comer a couve refogada como recheio de sanduíche, com pão tipo francês.

Temperos que combinam: vinagre balsâmico, pimenta, cebola, alho e cebolinha.

Experimente servir a couve crua, cortada bem fina, temperada com suco de limão e salpicada por alho frito. (Cortesia de Nilse Faier.)

Salada de couve

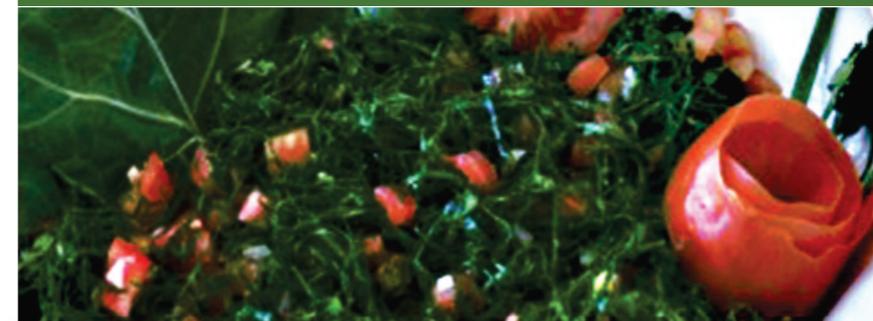


Foto: Henrique J. C. Moreira

Ingredientes

- 100 g de couve lavada e picada fininha
- 2 tomates cortados em cubinhos
- ½ xícara (chá) de cebola cortada em cubinhos
- ½ dente de alho amassado ou picado
- Suco de limão, azeite e sal a gosto

Modo de fazer

1. Coloque a couve, o tomate e a cebola numa vasilha e misture.
2. Em outra vasilha, junte o alho, o sal, o suco de limão, o azeite e misture até dissolver o sal e depois jogue sobre as hortaliças e misture bem.

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 8 porções

Sugestão

- ❖ Podem-se acrescentar outras hortaliças.