

Risoto de couve-de-bruxelas



Foto: Henrique J. C. Moreira

Ingredientes

- ½ kg de couve-de-bruxelas cozida (Reserve a água do cozimento)
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- ½ xícara (chá) de creme de leite fresco
- 1 xícara (chá) de arroz arbóreo
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 4 colheres (sopa) de vinho branco
- 1 cebola média picada
- 1 colher (chá) de mostarda
- Sal a gosto

Modo de fazer

1. Leve ao fogo numa panela o azeite de oliva, duas colheres (sopa) de manteiga e a cebola. Refogue até a cebola dourar bem.
2. Acrescente o arroz sem lavar, a couve-de-bruxelas e a mostarda e refogue por mais dois minutos. Junte o sal, reduza o fogo e deixe cozinhar, adicionando aos poucos a água quente usada para cozinhar a couve, e mexa sem parar, raspando o fundo e as laterais da panela, até que o arroz fique al dente e quase sem líquido.
3. Junte o restante da manteiga, o vinho branco, o creme de leite e o sal. Cozinhe, mexendo de vez em quando por mais três minutos ou até ferver. Retire do fogo, tampe a panela e deixe descansar por dois minutos antes de servir.

Tempo de preparo e cozimento: 20 minutos

Rendimento: 6 porções

Sugestão

- ❖ Sirva com carne vermelha assada ou cozida.

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

Maria José L. F. Matos – Emater-DF
Sedma F. Queiroz Pinto – 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-de-bruxelas



Alimentação
saudável sem
desperdício

Nem couve nem repolho

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-bruxelas é uma hortaliça da família das brássicas, como o repolho, a couve-flor, a couve e a mostarda. A parte comestível são gemas, na forma de pequenos repolhos com diâmetro entre 2,5 cm e 4 cm. Considera-se que seja originária da Bélgica, em uma região próxima à capital Bruxelas, de onde deriva seu nome.

A couve-de-bruxelas é rica em vários nutrientes importantes. É uma fonte excelente de vitaminas C e K, além de fornecer quantidades importantes de vitamina B9 (ácido fólico), vitamina A e pequenas quantidades de potássio, manganês, vitaminas B6 e B1. Também é boa fonte de fibras.

Como comprar

Escolha aquelas firmes, compactas e com cor verde brilhante. Quando se deterioram, as folhas ficam amareladas e murchas e as cabeças ficam fofas e flácidas. Quando velhas, também exalam forte cheiro de repolho.

A base pode estar ligeiramente descolorida sem que isso signifique perda de qualidade, desde que esteja firme e não esteja escura ou mole. Essa camada mais ressecada da base pode ser removida posteriormente, desde que se tome cuidado para não cortar a base muito rente, senão as folhas se soltarão durante o cozimento.

A couve-de-bruxelas deve, preferencialmente, estar exposta em gôndolas refrigeradas. O manuseio descuidado provoca murchamento e amarelecimento das folhas; por isso, escolha-as com cuidado, sem apertá-las e sem jogá-las de um lado para outro.

Quando vendida a granel, escolha cabeças de mesmo tamanho para obter um cozimento uniforme.

Como conservar



Conserve na geladeira ou no congelador

Antes de colocá-las na geladeira, remova as folhas externas danificadas. Coloque as cabeças, sem lavá-las, em saco de plástico ou vasilha de plástico com tampa. Podem ser mantidas nessas condições por até uma semana. Após esse período, desenvolvem um odor muito forte e desagradável, murcham e as folhas amarelecem.

Para congelar, remova as folhas externas danificadas ou amareladas, faça um corte raso em cruz na base e lave-as em água corrente. Coloque-as em água fervente por três minutos e em seguida em água com gelo por três minutos. Drene a água, espalhe-as em uma bandeja em uma única camada e leve-as ao congelador. Depois de congeladas, coloque-as em saco ou vasilha de plástico.

Como consumir

O primeiro passo no preparo é remover as folhas externas danificadas e lavar as cabeças em água corrente, ou agitá-las em uma vasilha com água, para remover sujeiras entre as folhas. Em seguida, aparar-se a parte mais ressecada da base. Em cabeças maiores, pode-se fazer um corte raso em cruz na base do caule para permitir o cozimento uniforme.



Crua, cozida ou refogada

Para cozinhar, adicione-as à água já fervendo e cozinhe somente pelo tempo necessário para que uma faca ou garfo penetre-as facilmente. O cozimento excessivo torna-as flácidas, com textura emborrachada e sabor e cheiro muito desagradáveis

Depois de cozida, use a couve em saladas frias ou quentes, misture-a ao arroz ou macarrão. A couve-de-bruxelas é ótimo acompanhamento para qualquer tipo de carne vermelha ou ave. Experimente servi-la refogada em manteiga com noz-moscada ou com molho branco.

Para um delicioso acompanhamento, misture a couve-de-bruxelas cozida e cortada em quatro partes, com cebola-roxa, nozes ou castanha e queijo de sabor suave, como o minas ou o “feta”. Tempere com azeite e vinagre balsâmico.



Dicas

Como são cozidas inteiras, podem ser servidas como tira-gosto acompanhadas ou não do molho.

Para uniformizar o cozimento, coloque cabeças de mesmo tamanho na panela, ou adicione primeiro as maiores e, depois de alguns minutos, as menores.

Temperos que combinam: pimenta, cebola, cheiro-verde, limão, vinagre, tomilho, mostarda e noz-moscada.

Couve-de-bruxelas com tomate seco



Foto: Henrique J. C. Moreira

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de couve-de-bruxelas cozida
- ½ xícara (chá) de tomate seco
- ½ xícara (chá) de salsa e cebolinha picada
- 1 colher (chá) de alho bem picado
- Sal, vinagre e azeite a gosto

Modo de fazer

1. Misture bem todos os ingredientes e sirva.
2. Para evitar que o alho fique muito picante, remova o miolo antes de picá-lo.

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 4 porções

Sugestão

- ❖ Substitua o tomate seco por tomate fresco ou por cenoura cozida cortada em palito.