

## Endívia ao forno



Foto: Henrique J. C. Moreira

### Ingredientes

- 4 unidades de endívia lavadas
- 300 g de presunto em fatias
- 400 g de queijo muçarela ou minas padrão ralado grosso
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 colher (chá) de noz-moscada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Modo de fazer

1. Lave as endívias e cozinhe-as em água até que estejam macias. Escorra-as e reserve-as.
2. Bata no liquidificador o leite, a manteiga e a farinha. Despeje o creme em uma panela e leve ao fogo, mexendo sem parar para não empelotar.
3. Acrescente metade do queijo e mexa até derreter.
4. Acrescente a noz-moscada e o sal. Misture bem.
5. Cubra as endívias com as fatias de presunto e coloque-as lado a lado em um recipiente refratário.
6. Derrame o creme branco sobre as endívias e espalhe o restante do queijo por cima.
7. Leve ao forno para gratinar.

Tempo de preparo e cozimento: 30 minutos

Rendimento: 5 porções

### Sugestão

- ❖ Sirva como entrada ou como acompanhamento de pratos à base de carne.



### 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](http://www.embrapa.br/fale-conosco)  
[www.embrapa.br/hortaliças](http://www.embrapa.br/hortaliças)

### Autoras

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

Receitas testadas por  
Cátia Regina de Freitas – 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/hortalica-nao-e-so-salada](http://www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada)



# Endívia



Alimentação  
saudável sem  
desperdício

Entrada, acompanhamento  
e prato principal

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



MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO





## Como comprar

A endívia apresenta-se como um conjunto de folhas superpostas umas às outras como no repolho, mas com formato comprido e fino como uma espiga de milho. Tem sabor levemente amargo, porém delicado, e textura crocante.

As folhas são de cor branca a creme no meio e amarelo-claro ou roxo nas pontas. Quando as pontas das folhas se tornam verdes, isso indica que o produto não é fresco e o sabor será extremamente amargo.

Escolha as endívias que estejam firmes, com aspecto de produto fresco e crocante, folhas bem compactas e fechadas na ponta e de cor branco-amarelado brilhante. Evite comprá-las quando as folhas estiverem com as margens escurecidas, com pontos enegrecidos e com áreas pegajosas.

A endívia, uma variedade de chicória, é cultivada ao abrigo da luz para que fique branca, tenra e com sabor amargo característico. Muito consumida na Europa, seu cultivo no Brasil é recente. Originária do Oeste da Ásia e da Europa, na região onde hoje se situa a Bélgica, a endívia pertence à família Asterácea, e portanto próxima à alface, à chicória e ao almeirão.

É uma hortaliça de fácil digestão, rica em fibras. Mas como outras folhosas, é pobre em calorias. Fornece vitaminas A, C e B9 (ácido fólico) e sais minerais, em especial potássio.

## Como conservar



### Consuma em até 2 semanas



### No congelador

A endívia, quando mantida à temperatura baixa, pode ser conservada fresca por até duas semanas. Em casa, após remover folhas danificadas ou murchas, seque-as bem com papel absorvente ou pano de prato limpo, coloque-as em saco ou vasilha de plástico tampada e mantenha-as em geladeira até o consumo. Se as folhas externas escurecerem na geladeira, remova-as e use o restante.

Quando expostas à luz, as pontas das folhas tornam-se verdes e ficam mais amargas, com perda de qualidade.

A endívia congelada só se presta para consumo na forma refogada ou como ingrediente de pratos cozidos. Com o congelamento, a textura, o aroma e o sabor são prejudicados.

## Como consumir



### Crua, cozida ou refogada

Antes de usar, remova folhas externas murchas ou danificadas, limpe a parte externa com um pano úmido e limpo, evitando lavá-las em água corrente. Remova a base da planta e com a ponta de faca retire o miolo a partir da base. Quando for usá-la crua, pique-a em seguida no tamanho desejado e lave as folhas. Para cozinhar, mantenha-a inteira.

A endívia é mais comumente usada crua em saladas, temperada com molhos à base de azeite e vinagre e enriquecida com nozes, castanhas e queijos, como gorgonzola ou outro de preferência. Pode ser combinada com rúcula, alface, agrião e radicchio. As folhas destacadas têm o formato de canoa e podem ser servidas cruas recheadas com saladas, patês ou molhos de diversos sabores.

A endívia também pode ser cozida, assada ou refogada e usada como ingrediente em pratos como sopas, quiches e gratinados. É especialmente indicada para sopas e cozidos à base de carne e é também apreciada no preparo de risotos. Para servir como prato principal, pode ser assada, recheada com carne vermelha, frango ou peixe.



### Dicas

Incremente as saladas de macarrão acrescentando endívia crua ou levemente refogada no azeite.

Temperos que combinam com endívia: azeite, limão, cebola, cebolinha, gengibre, sal, mostarda, alho, sementes e óleo de gergelim, sementes de papoula, vinagre e azeite.

## Barquete de endívia



Foto: Henrique J. C. Moreira

### Ingredientes

- 2 endívias
- 1 lata de seleta de legumes escorrida
- 2 colheres (sopa) de requeijão cremoso
- 2 colheres (sopa) de maionese
- ½ xícara (chá) de cebolinha-verde picada

### Modo de fazer

1. Lave e escorra as folhas de endívia.
2. Misture bem os demais ingredientes para fazer o recheio.
3. Em uma travessa, disponha as folhas de endívia e coloque o recheio em cada folha.
4. Sirva a seguir.

Tempo de preparo e cozimento: 15 minutos

Rendimento: 20 barquetes

### Sugestão

- ❖ Sirva como aperitivo ou entrada.