

Ervilha com frango

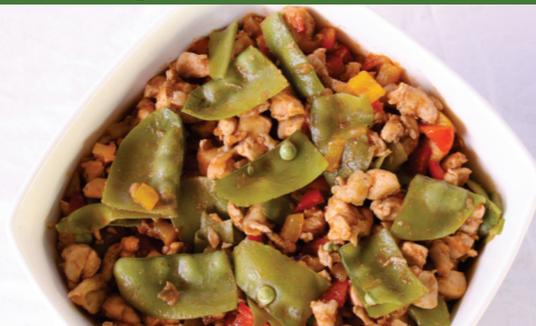


Foto: Henrique J. C. Moreira

Ingredientes

- 200 g de ervilha-torta
- ½ kg de frango cortado em cubos pequenos
- ½ pimentão vermelho picado
- ½ pimentão amarelo picado
- 1 cebola-roxa picada
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 4 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 2 dentes de alho amassado
- Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer

1. Lave as ervilhas-tortas, retire os fios das extremidades de cada uma, corte-as em duas partes e cozinhe-as no vapor. Reserve-as.
2. Corte o frango em cubos pequenos e tempere com sal, alho e pimenta.
3. Coloque o óleo numa panela e refogue o frango até ele ficar dourado.
4. Abaixar o fogo, junte a cebola, os pimentões e refogue mais um pouco.
5. Acrescente o extrato de tomate e misture bem.
6. Por último, junte as ervilhas e deixe por mais alguns segundos no fogo.

Tempo de preparo e cozimento: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Sugestão

- ❖ Sirva com purê de batata.

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

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

Receitas testadas por

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

Foto da capa

Yuanruli, por iStock

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

Ervilha



Alimentação
saudável sem
desperdício

Sabor e nutrientes
em suave harmonia

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





As variedades de ervilha podem ser separadas em dois grupos: o grupo de vagem comestível, em que as sementes são consumidas juntamente com a vagem, e o grupo para debulhar, cujos grãos são consumidos verdes ou secos depois de separados da vagem. Todas as variedades pertencem à família Fabácea, a mesma do feijão e da soja. A ervilha vem sendo consumida como alimento desde tempos remotos, tendo sido citada na Bíblia, e foi muito apreciada pelas antigas civilizações do Egito, Grécia e Roma.

As ervilhas são hortaliças muito nutritivas e fornecem boa quantidade de vitaminas A, C e B9 (ácido fólico), minerais (com destaque para magnésio) e fibras.

Como comprar

Este folheto tratará somente da ervilha de vagem comestível, também chamada ervilha-de-vagem, ervilha-come-tudo, ervilha-orelha-de-frade ou ervilha-torta.

As vagens devem apresentar aspecto fresco, cor verde-claro brilhante e estar firmes e túrgidas, sem sinais de murcha. É importante selecionar as vagens mais finas ou achatadas, com grãos pouco salientes. Vagens menores em geral são mais tenras e mais adocicadas. A presença do cabinho ainda verde e com aspecto fresco indica que as vagens são novas.

Evite comprar vagens com a cor verde-amarelada ou com protuberâncias em razão de grãos muito grandes.

Pequenas tortuosidades na vagem não afetam seu sabor e qualidade nutricional, mas somente a aparência.

Como conservar

As ervilhas devem ser mantidas sob refrigeração. A baixa temperatura mantém o sabor, textura e o valor nutricional do produto fresco e retarda o amarelecimento.



Consuma em até 2 dias

Antes de armazená-las na geladeira, coloque-as em saco de plástico ou vasilha tampada, sem lavá-las.

Apesar de poderem ser mantidas em geladeira doméstica por até cinco dias, se quiser obter o melhor dessa hortaliça saborosa, consuma-as no dia da compra ou nos dois dias seguintes.

Para congelar, escale as vagens por dois minutos, deixe esfriar, acondicione as porções em sacos de plástico e coloque-as no freezer. Para descongelar, retire-as do freezer direto para o fogão.

Como consumir

Antes de usar, lave as vagens em água corrente, escorra, corte as pontas e puxe os fios dos lados da vagem com o auxílio de uma faca.

Ponha as vagens em água fervente ou cozinhe-as no vapor ou no forno de micro-ondas. É de suma importância não cozinhá-las em excesso, pois ficarão amareladas, com sabor ruim e textura muito mole.



Lavar e cozinhar

As ervilhas podem ser servidas de diferentes maneiras. Como ingredientes de saladas variadas ou como acompanhamento de diferentes tipos de carne branca ou vermelha. Também podem ser adicionadas ao arroz, ao macarrão, a sopas e a cozidos. Quando usadas como ingredientes de pratos cozidos, devem ser adicionadas somente ao final do cozimento, para preservar seu sabor e textura.

Por ter um sabor harmonioso e suave, a ervilha não requer grandes complementos: pode ser temperada apenas com azeite ou manteiga e ervas frescas ou secas, como hortelã e estragão.



Dicas

Bons acompanhamentos incluem bacon, queijo parmesão, aspargo, batata, frango e carne suína.

Experimente temperar a ervilha cozida com manteiga derretida, sal e noz-moscada.

Temperos que combinam: hortelã, cebola, alecrim, alho, vinagre, limão, cebola e noz-moscada.

Ervilha-torta refogada



Foto: Henrique J. C. Moreira

Ingredientes

- 150 g de ervilha-torta
- ½ colher (sopa) de manteiga
- ½ cebola-roxa ou branca picada
- 1 dente de alho amassado
- Sal a gosto

Modo de fazer

1. Lave as ervilhas-tortas, retire os fios das extremidades de cada uma. Cozinhe-as em água ou no vapor. Reserve-as.
2. Em uma panela, derreta a manteiga e refogue a cebola e o alho.
3. Acrescente as ervilhas cozidas e o sal.
4. Deixe refogar por cerca de dois minutos.
5. Retire do fogo, coloque em uma travessa.
6. Sirva em seguida.

Tempo de preparo e cozimento: 20 minutos

Rendimento: 2 porções

Sugestão

- ❖ Sirva como acompanhamento de carne assada e arroz branco.