

Nhoque de mandioquinha-salsa



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- ½ kg de mandioquinha-salsa
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 ovo inteiro e 1 gema
- 1 colher (sopa) de margarina a temperatura ambiente
- Sal a gosto

Modo de fazer

1. Descasque e cozinhe as raízes a amasse-as bem como para a preparação de purê.
2. Adicione o ovo, a gema, o sal, a margarina, a farinha de trigo e amasse bem. Adicione farinha até o ponto de poder enrolar a massa.
3. Enrole a massa em tiras de aproximadamente 1 cm de diâmetro, cortando-a depois em pedaços de 2 cm a 3 cm de comprimento.
4. Mergulhe os nhoques em água fervente com um pouco de óleo. Retire-os com uma escumadeira quando boiarem na água; nesse ponto estarão cozidos.
5. Deixe escorrer bem e coloque-os em uma vasilha refratária.
6. Cubra com molho de tomate ou molho com carne moída a gosto, polvilhe com queijo parmesão ralado e leve ao forno para gratinar.

Tempo de preparo e cozimento: 60 minutos

Rendimento: 4 porções

Sugestão

- ❖ Pode ser servido com molho branco.

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

Autores

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

Mandioquinha-salsa



Alimentação
saudável sem
desperdício

Sabor único
e delicado

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 mandioquinha-salsa, também conhecida por batata-baroa, batata-salsa ou cenoura amarela, é uma hortaliça que se destaca como fonte de potássio e de vitamina B3 ou niacina. Também é importante fonte de energia em função do seu alto teor de carboidratos. Pela fácil digestibilidade de seu amido, é amplamente recomendada para alimentação infantil, de pessoas idosas e convalescentes.

É uma raiz tuberosa originária dos países andinos (Equador e Peru), introduzida no Brasil no início do século XX, provavelmente a partir da Colômbia. Pertence à família Apiácea, como a cenoura, a salsa, o coentro, o anis, o salsão ou aipo e o funcho.

Como comprar

As raízes frescas, recém-colhidas, devem apresentar cor amarela intensa. Algumas cultivares produzem raízes brancas, porém não são comuns no mercado brasileiro.

Evite comprar raízes cortadas, com ferimentos, áreas amolecidas ou manchas escuras, que podem apodrecer mais rapidamente. Pequenas cicatrizes na casca, que não estejam associadas a áreas amolecidas, não comprometem a qualidade.

O tamanho das raízes não é muito importante, mas devem-se evitar aquelas com tamanho superior a 25 cm, que podem ser fibrosas por terem sido colhidas de plantas velhas. O formato da raiz também não é importante. Raízes com tortuosidades têm o mesmo sabor de raízes de formato uniforme.

Como conservar



Consumo imediato

As raízes deterioram-se muito rapidamente, chegando a apodrecer em 24 horas em temperatura ambiente. Raízes frescas conservam-se por até cinco dias, quando embaladas em saco de plástico e mantidas em geladeira doméstica. Em condição ambiente, deve-se evitar embalar as raízes com plástico.

A mandioquinha-salsa crua pode ser congelada. As raízes devem ser lavadas, secas com papel absorvente e colocadas em saco de plástico, do qual se retira todo o ar com uma bombinha de vácuo.

Como consumir

Tradicionalmente consumida como sopa, papinha para alimentação de bebês e ensopados, a mandioquinha-salsa é muito saborosa quando utilizada na elaboração de pães, canjas, nhoque, suflês, biscoitos, bolos e docinhos. Ela pode substituir a batata em vários tipos de preparo, incluindo a batata na forma de chip ou palha e a mandioca no preparo de escondidinhos.



Cozida

Em saladas, é muito saborosa quando combinada com hortaliças de sabor mais pungente, como rúcula e agrião, temperada com limão e mostarda. Outra boa combinação é servi-la com hortaliças de textura e cor contrastantes, como feijão-vagem e minitomates, ou com cogumelos secos salteados.

As raízes congeladas não se prestam para a elaboração de frituras, devendo ser utilizadas no preparo de pratos cozidos. Para a retirada da casca, as raízes são raspadas com uma faca sob água corrente, imediatamente após tiradas do congelador. O descongelamento é feito diretamente ao fogo, durante o preparo do prato.



Dicas

Experimente fazer purê de mandioquinha-salsa exatamente como se faz o purê de batata.

A mandioquinha-salsa é um alimento recomendado para atletas e profissionais com alto gasto energético.

Pessoas em regime de emagrecimento devem consumi-la com moderação, pois é rica em calorias.

Bom-bocado de mandioquinha-salsa



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 6 ovos
- 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
- ½ kg de mandioquinha-salsa crua, ralada no ralo fino.

Modo de fazer

1. Misture bem todos os ingredientes.
2. Unte forminhas de empada e polvilhe levemente com açúcar. Preencha com a mistura.
3. Leve ao forno por 40 minutos
4. Deixe esfriar bem antes de desenformar.

Tempo de preparo e cozimento: 60 minutos

Rendimento: 30 unidades

Sugestão

- ❖ O leite de coco pode ser substituído por 1 xícara (chá) de leite de vaca misturada com ½ xícara (chá) de coco ralado fresco ou hidratado.