

Farofa de maxixe



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- 6 maxixes raspados e cortados em cubinhos
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 ovos batidos
- 1 cebola pequena cortada em cubos
- 2 dentes de alho amassados
- ½ xícara (chá) de farinha de mandioca
- Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer

1. Aqueça o azeite e a margarina, acrescente a cebola, deixe dourar, junte o alho e frite.
2. Acrescente o maxixe e refogue até ficar macio.
3. Tempere com sal e pimenta, junte os ovos e mexa bem.
4. Em seguida, junte o cheiro-verde e a farinha de mandioca e mexa bem.

Tempo de preparo e cozimento: 10 minutos

Rendimento: 4 porções

Sugestão

- ❖ Pode-se enriquecer a farofa com outras hortaliças.

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

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

Maxixe



Alimentação
saudável sem
desperdício

Sabor do Nordeste

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





O maxixe é uma hortaliça tradicional no Nordeste, ainda pouco conhecida no Centro-Sul do País. É um fruto originário da África, introduzido no Brasil pelos escravizados africanos.

O maxixe é uma Cucurbitácea, como as abóboras, o pepino, o melão e melancia. Os frutos são fonte de sais minerais e vitaminas e têm poucas calorias.

Como comprar

Os frutos são ovalados, com casca espinhosa ou lisa, de cor verde-claro. Escolha frutos firmes, com cor uniforme, com os espinhos inteiros. Evite frutos amarelados, normalmente mais velhos, e que se tornam fibrosos, com sabor ruim e sementes duras.

O maxixe possui a casca fina e delicada; por isso, escolha os frutos com cuidado, sem amassá-los ou feri-los com a unha. Quando machucados, murçam mais rapidamente e escurecem nas áreas danificadas.

O maxixe pode ser encontrado na forma minimamente processada, ou seja, já lavado, raspado e embalado. Esse produto deve estar exposto em gôndolas refrigeradas, pois sua durabilidade é menor do que a do maxixe inteiro.

Verifique a data de validade e não compre se o produto estiver com áreas escuras e se houver um líquido amarelado dentro da embalagem.

Como conservar



Consuma em até 3 dias

Em condição ambiente, os frutos murçam e amarelecem rapidamente, podendo ser mantidos sem perda de qualidade por no máximo três dias. Na geladeira, devem ser colocados na parte mais baixa, acondicionados em sacos de plástico, podendo ser conservados assim por até uma semana. Preferencialmente, não lave antes de refrigerar.

Se houver formação de gotículas de água no interior da embalagem, fure o plástico com um garfo. Os frutos já raspados devem ser mantidos em geladeira, embalados em saco de plástico ou vasilha tampada.

Como consumir

O maxixe é consumido tradicionalmente na forma cozida ou refogada. Na maxixada, prato típico do Nordeste, é cozido juntamente com carnes, abóbora, quiabo e temperos.

Ele também pode ser combinado com outras hortaliças, como tomate, pimentão, cebola, salsa ou coentro, e temperado com leite de coco. À semelhança do jiló, pode ser usado em farofas.

O maxixe cru pode ser usado na forma de salada em substituição ao pepino. Para salada, prefira frutos mais verdes, que ainda não formaram sementes.

Quando consumidos na forma crua, os frutos devem ser lavados em água corrente e higienizados com sanitizante próprio para hortaliças. Siga as recomendações do fabricante e enxágue em seguida em água filtrada. Para consumo cozido ou cru, o maxixe deve ser previamente descascado, raspando o fruto com uma faca ou retirando uma casca bem fina, para evitar desperdícios.



Consumir cru, cozido ou refogado



Dicas

No caso de pratos cozidos ou ensopados, acrescente os maxixes no final, para evitar cozimento excessivo.

Temperos que podem ser usados: sal, azeite, limão, cebolinha e pimenta.

O maxixe fica delicioso quando cozido no caldo de feijão e em sopas.

Salada de maxixe



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- 8 maxixes
- ½ xícara (chá) de vinagre branco
- 1 colher (sobremesa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de salsinha e cebolinha picadas
- Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer

1. Lave bem os maxixes, raspe a casca com uma faca e corte-os em rodela fina.
2. Em uma tigela, misture todos os temperos e acrescente o maxixe, misturando bem.
3. Sirva gelado.

Tempo de preparo e cozimento: 10 minutos

Rendimento: 2 porções

Sugestão

- ❖ Pode-se temperar com iogurte.