

Torta de milho-verde



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

Para a massa

- 4 batatas grandes, cozidas e espremidas
- 2 colheres (sopa) de margarina
- ¼ xícara (chá) de leite
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta a gosto

Para o recheio

- 2 xícaras (chá) de milho cozido
- 1 cebola média picadinha
- 1 colher (sopa) de azeite
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher (sopa) de tomilho
- 1 colher (café) de noz-moscada
- 1 lata de creme de leite
- Sal a gosto

Modo de fazer

Recheio

1. Refogue a cebola e o alho no azeite.
2. Em seguida, acrescente metade do tomilho, o milho, o cheiro-verde, o sal e deixe refogar. Acrescente a farinha de trigo e mexa sem parar.
3. Por último, junte o creme de leite, a noz-moscada e mexa sem parar até formar um creme grosso. Deixe esfriar.

Massa

1. Junte a margarina à batata ainda quente. Acrescente os ovos, o leite, a farinha, o queijo, o fermento e o sal e mexa até obter uma mistura homogênea.
2. Coloque numa forma untada, espalhando bem. Em seguida, coloque o recheio frio sobre a massa e leve ao forno preaquecido em temperatura alta por 40 minutos.
3. Retire do forno, polvilhe o restante do tomilho sobre a massa. Sirva quente.

Tempo de preparo e cozimento: 1h30

Rendimento: 12 porções

Sugestão

- ❖ A massa de batata pode ser trocada por massa de farinha de trigo.

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

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



Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO

**PÁTRIA AMADA
BRASIL**
GOVERNO FEDERAL

Hortaliça

como comprar,
conservar
e consumir

Milho-verde



Alimentação
saudável sem
desperdício

Fuja do trivial

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



OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL





O milho é uma planta da família Poácea, originária da América Central. Com grande capacidade de adaptação a diversos climas, é plantado em praticamente todas as regiões do mundo.

O milho é rico em carboidratos, sendo assim um alimento energético. Também é fonte de óleo e fibras e fornece pequenas quantidades de vitaminas B1, B2 e E.

No Brasil, o mesmo milho plantado para colheita de grão seco é colhido ainda verde para consumo. Também existem variedades denominadas milho-doce, com maior teor de açúcares.

Como comprar

O milho-verde pode ser comprado na espiga, com ou sem palha. Os grãos devem estar bem desenvolvidos, porém macios e leitosos. A palha deve apresentar-se com aspecto de produto fresco e cor verde viva. Para consumo em saladas, assado ou cozido, prefira os grãos mais novos. Nesse caso, o “cabelo” do milho preso na ponta da espiga deve ser tenro, com cor brilhante e transparente (cristalina).

O milho para curau, mingau, angu, pamonha e outros pratos semelhantes deve ser mais desenvolvido; nesse outro caso, o “cabelo” do milho deve ter cor amarronzada, sem brilho e seco. No caso da espiga sem palha, preste atenção à coloração dos grãos. O milho mais novo tem os grãos de cor amarelo-claro brilhante e cristalina, enquanto os grãos mais desenvolvidos são de cor amarelo-fosco.

Cuidado com o milho embalado em filme ou saco de plástico. Esse produto exige refrigeração, pois em condição ambiente perde rapidamente o sabor adocicado, fica duro e “farinhento” e pode deteriorar-se, o que é percebido pelo cheiro azedo. O mesmo se aplica para os grãos vendidos separados da espiga.

Como conservar

O milho-verde perde a qualidade rapidamente após a colheita. Em condição ambiente, dura no máximo um dia. Mesmo quando não se deterioram nesse período, os grãos ficam com o sabor e a textura prejudicados. Na geladeira, conserva-se no máximo por três dias, desde que devidamente embalado em saco de plástico ou vasilha tampada.



Conserve na geladeira por até 3 dias

Para congelar o milho na espiga, retire as folhas e os cabelos, lave bem as espigas e faça o pré-cozimento por três minutos a quatro minutos em água fervente. Em seguida, faça o resfriamento, colocando o milho em água gelada pelo dobro do tempo que foi gasto no pré-cozimento. Seque com papel absorvente, coloque em saco de plástico e congele.

Para congelar somente os grãos, retire-os da espiga com uma faca afiada, faça o pré-cozimento por três minutos em água fervente. Em seguida, faça o resfriamento da mesma maneira que para a espiga. Coloque os grãos numa bandeja ou vasilha aberta e deixe-os no congelador até que endureçam. Retire a bandeja do freezer, embale os grãos em sacos de plástico e leve novamente ao congelador.

Como consumir

O milho-verde é muito apreciado cozido ou assado na espiga, na forma de pamonha, curau e mingau.

Em pratos salgados, pode ser preparado em sopas, cremes, suflês, pães, refogado com temperos, como recheio para qualquer prato, em bolinhos, farofas e saladas. Como sobremesa, pode ser usado em bolo, sorvete, cozido com mel, pudim e creme.

O milho novinho, ou seja, o sabuguinho, pode ser preparado com carne, em sopas e cozidos. O milho-doce não se presta para a produção de pamonha, mingau ou curau, por ter baixo teor de amido.

Para usar o produto congelado, descongele-o em água fervente ou use-o diretamente no cozimento.



Dicas

O milho-verde não deve ser cozido em excesso, pois, ao contrário do que se pensa, os grãos ficarão mais duros.

Temperos que combinam: canela, açúcar, sal, manjericão, noz-moscada, cebola, cebolinha-verde, orégano, alho, pimenta e tomilho.

Bolo salgado de milho



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de milho-verde batido no liquidificador ou ralado
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola média picada
- 1 xícara (chá) de cheiro-verde
- ¾ xícara (chá) de manteiga derretida quente
- ¼ xícara (chá) de óleo quente
- 2 xícaras (chá) de queijo meia-cura ralado
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de leite
- Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer

1. Coloque a massa de milho numa bacia e despeje a manteiga quente sobre a massa, mexendo bem.
2. Em seguida, junte o restante dos outros ingredientes e misture.
3. Unte uma forma de pão e despeje a massa; leve para assar em forno preaquecido em temperatura alta até a massa ficar dourada.

Tempo de preparo e cozimento: 2h40

Rendimento: 12 porções

Sugestão

- ❖ Na massa, o queijo pode ser substituído por bacon, linguiça ou carne de sol.