

## Mostarda com macarrão e carne seca



Foto: Henrique J. C. Moreira

### Ingredientes

- ½ maço de folhas de mostarda lavadas
- 200 g de espaguete
- ½ kg de carne seca
- ½ unidade de pimentão vermelho em tiras
- ½ unidade de pimentão amarelo em tiras
- ½ maço de cebolinha-verde picada
- 2 cebolas roxas picadas
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 dente grande de alho amassado

### Modo de fazer

1. Dessalgue a carne seca e cozinhe-a até ficar macia. Escorra, desfie e reserve.
2. Rasgue grosseiramente a mostarda. Separe e pique os talos. Reserve.
3. Numa panela, cozinhe o macarrão em água fervente, com uma pitada de sal, até ficar al dente.
4. Coloque o azeite de oliva numa panela e refogue o alho e a cebola até dourar. Acrescente os pimentões e os talos da mostarda e refogue.
5. Em seguida, junte a carne desfiada, mexa bem, abaixe o fogo e deixe refogar um pouco; se necessário, acrescente sal. Reserve o molho.
6. Forre o escorredor de macarrão com a mostarda e derrame sobre ela a água do cozimento do macarrão.
7. Misture a mostarda com o macarrão e coloque a mistura numa travessa. Acrescente o molho quente e sirva.

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 10 porções

### Sugestão

- ❖ A carne seca pode ser substituída por frango ou atum enlatado.

**Embrapa**

**Hortalças**

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/hortalicas](http://www.embrapa.br/hortalicas)

### Autoras

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

### Receitas testadas por

Maria José L. Ferreira Matos – Emater-DF  
Alaíde Pereira da Silva Jardim – Emater-DF

### Foto da capa

Felipe Barra

### Projeto gráfico

Henrique Carvalho  
Beatriz Ferreira

3ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortalças no site

**Hortalça não é só salada**

[www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada](http://www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada)



**Embrapa**

MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO

**PÁTRIA AMADA  
BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL

# Hortalça

como comprar,  
conservar  
e consumir

## Mostarda de folha



Alimentação  
saudável sem  
desperdício

**Mais uma verdinha  
no seu prato**

Conheça outras coleções no site  
**Hortalça 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 hortalça

OBJETIVOS DE  
DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL

12 CONSUMO E  
PRODUÇÃO  
RESPONSÁVEIS



OBJETIVOS DE  
DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL

2 FOME ZERO  
E AGRICULTURA  
SUSTENTÁVEL





Da mostarda podem-se consumir as folhas e as sementes, essas transformadas em pasta de mostarda. Existem várias espécies de mostarda, todas da família das brássicas; portanto, próximas ao repolho, à couve-flor, à couve e ao nabo.

As folhas de mostarda têm sabor bem mais pronunciado quando comparadas às folhas de couve e espinafre. O sabor picante é característico dessa hortaliça. É fonte de vitaminas C e A, de cálcio e possui teores moderados de ferro, sódio, potássio e magnésio. Destaca-se entre as hortaliças como fonte de fósforo, ferro e potássio. Também fornece vitamina C e pequenas quantidades de algumas vitaminas do complexo B.

## Como comprar

As folhas são vendidas em maços e podem ser crespas, onduladas ou lisas com as margens serrilhadas. São de cor verde-claro, puxando para verde-cana. O tamanho das folhas é variável e pode atingir até 30 cm de comprimento.

Escolha folhas com aspecto de produto fresco e crocante. Folhas amareladas, com pontos escuros ou com ferimentos, não são adequadas para consumo.

As folhas são sensíveis ao manuseio; portanto, escolha-as com cuidado para não danificá-las ao colocá-las no carrinho ou sacola com as demais compras. Não as deixe expostas ao sol ou em locais muito quentes, como dentro do carro.

## Como conservar



**Consuma rapidamente**

A mostarda é muito perecível e preferencialmente deve ser consumida no dia da compra. Se não for consumida imediatamente, lave as folhas em água corrente, descarte as folhas com defeitos, escorra o excesso de água e acondicione-as em vasilha ou saco de plástico. Mantenha-as em geladeira por até cinco dias.

Para congelar a mostarda, lave as folhas e corte-as em tiras finas. Faça o branqueamento, ou seja, coloque as folhas em água fervente por dois minutos e em seguida em água gelada por mais dois minutos. Escorra a água e acondicione as folhas em vasilhas próprias para congelamento. A mostarda congelada deve ser consumida em pratos cozidos. Para descongelar, leve diretamente ao fogo durante o preparo do prato.

## Como consumir



**Lavar e sanitizar**

As folhas novas são macias, têm o sabor mais suave e podem ser consumidas cruas em saladas e em sanduíches. As folhas mais desenvolvidas têm sabor mais picante e são usadas refogadas ou cozidas. Para preparar, podem-se separar previamente as folhas do talo, mas isso não é necessário para as folhas novas, que têm os talos macios.

As folhas para salada podem ser temperadas da mesma maneira que se tempera uma salada de alface, com vinagre, vinagre balsâmico e azeite ou o molho da preferência. Também pode substituir a alface em saladas mistas ou adicionar um sabor picante à tradicional salada de alface com tomate.



**Cozida ou refogada**

Quando refogada ou cozida, pode ser servida como acompanhamento de vários tipos de prato, como arroz, batata e carnes diversas, ou como ingredientes de sopas, purês e suflês. Pode substituir o espinafre e a chicória em recheios de tortas, panquecas e omeletes. Quando forem adicionadas a pratos que serão cozidos ou assados posteriormente, devem-se cozinhar as folhas de mostarda somente pelo tempo necessário para murchá-las.



**Dicas**

Use os talos da mostarda para enriquecer farofas e cozidos.

Use a mostarda em pratos frios e quentes em substituição a outras hortaliças folhosas, como couve, espinafre, chicória e alface.

Temperos que combinam: cebolinha-verde, cebola, limão, vinagre, salsa e alho.

## Sanduíche de mostarda



Foto: Henrique J. C. Moreira

### Ingredientes

- 8 folhas novas de mostarda lavadas e cortadas fininhas
- 6 fatias de pão de forma
- ½ xícara (chá) de requeijão cremoso
- 1 colher (sobremesa) de azeite
- ½ cabeça pequena de cebola picadinha
- ½ dente de alho pequeno e picadinho
- Suco de ½ limão pequeno
- Sal a gosto

### Modo de fazer

1. Junte todos os ingredientes, menos as fatias de pão, e mexa até que todos fiquem bem misturados.
2. Espalhe a mistura sobre metade das fatias de pão e cubra com as outras fatias.

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 10 porções

### Sugestão

- ❖ Substitua metade do requeijão cremoso por maionese.