Refogado de folhas de nabo



Ingredientes

- Folhas de um maço de nabo lavadas e cortadas fininhas
- 2 colheres (sopa) de óleo
- ½ cebola picada
- Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer

- 1. Aqueça o óleo, refogue a cebola, junte as folhas, tempere com
- 2. Deixe cozinhar em fogo brando até murchar.
- 3. Sirva com arroz branco.

Tempo de preparo e cozimento: 15 minutos

Rendimento: 4 porções

Sugestão

❖ O refogado pode ser usado para fazer farofa ou misturado com carne ou feijão.



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/hortalicas

Autoras

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

Receitas testadas por

Andréia Gonçalves Cavalcante – Emater-DF Alaíde Pereira da Silva Jardim – Emater-DF

Foto da capa

Henrique J. C. Moreira

Projeto gráfico

Henrique Carvalho Beatriz Ferreira

Confira dicas e receitas com hortaliças no site





gosto de 2020.

Hortaliça como comprar, conservar e consumir

Nabo

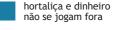


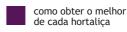
Conheça outras coleções no site Hortaliça não é só salada



guem guer saúde vai à feira

hortalica combina com



















Originário da Sibéria, o nabo foi introduzido na Europa no século XVI e posteriormente trazido para a América pelos colonizadores. Planta muito utilizada na medicina chinesa e um dos principais alimentos em regiões de inverno rigoroso na Europa antes do aparecimento da batata. Destaca-se entre as hortalicas como fonte de manganês e potássio, mas também contribui com vitaminas e fibras na dieta.

Pertence à família das brássicas, assim como o repolho, a couveflor e a mostarda. Apesar de comumente nos referirmos às raízes do nabo, essa hortalica não é uma raiz do ponto de vista botânico, pois ela se forma a partir do engrossamento da base do caule.

É um alimento leve, pouco calórico e de fácil digestão.

Como comprar

O nabo é vendido com ou sem folhas.

Existe uma grande variedade de tipos de nabo. A casca, bem fina, pode ser vermelha, verde, amarela ou branca, enquanto a polpa pode ser branca ou amarela. O formato também é variado, desde redondo até fino e comprido como uma cenoura. No mercado brasileiro são comuns o nabo de formato alongado com casca e polpa brancas e o nabo arredondado com a casca branca com topo arroxeado. A raiz tem o sabor levemente picante, muito refrescante e ligeiramente adocicado. A textura é macia e quebradiça.

As folhas são finas, de cor verde-claro com textura áspera decorrente dos pelos.

O nabo é de melhor qualidade quando colhido ainda novo. Quando colhido mais velho, as folhas ficam amargas e a raiz fica fibrosa. Escolha raízes com a pele lisa, que estejam firmes, sem machucados, sem áreas escuras ou amolecidas e sem brotações. Entre dois nabos de mesmo tamanho, escolha os mais pesados. Raízes menores em geral são mais macias e mais saborosas. As folhas devem ter aspecto de produto fresco, estar túrgidas e sem machucados.

Como conservar



As folhas e as raízes devem ser guardadas separadamente, em geladeira. As folhas também podem ser congeladas da mesma maneira que se congela o espinafre.

Raízes mais duráveis que as folhas

Em geladeira doméstica, o nabo pode ser mantido por 15 dias sem prejuízo da qualidade. Se for preciso lavar as raízes antes de armazená-las, seque-as bem com papel absorvente ou pano limpo, acondicione-as em saco ou vasilha de plástico e refrigere.



congelador

As raízes podem ser congeladas para uso posterior em pratos cozidos. Corte em pedacos, coloque-os por três minutos em água bem quente seguido por três minutos em água gelada. Escorra, embale e congele. Descongele em temperatura ambiente ou leve diretamente ao fogo no prato que vai ser preparado.

Como consumir

A raiz pode ser consumida crua ou em pratos que requerem cozimento. A raiz comprida é mais usada de forma ralada, pura ou em saladas, e a redonda é preferida para pratos cozidos, por ter um sabor mais adocicado. Não há necessidade de descascar as raízes menores. Se for preciso descascar, retire uma camada bem fina, evitando desperdício.



Cru, cozido ou refogado

Para uso cru, em saladas, prefira as raízes menores e colhidas mais cedo, que podem ser consumidas com o tempero de preferência ou em saladas mistas, substituindo o rabanete e a couve-rábano.

Use os nabos maiores para sopas, cozidos e purês. Ao ser cozido, o nabo perde a picância e o sabor amargo e fica com um sabor suave como o da batata.

Em alguns países da América do Sul, a folha de nabo é apreciada e cozida como o espinafre. É servida com molho tabasco ou temperada com manteiga, sal e pimenta. Quando novas, as folhas também podem ser usadas cruas em saladas em pequenas quantidades, apesar de, nessa forma, serem indigestas para algumas pessoas.



Dicas

Seguidores da alimentação macrobiótica indicam o nabo ralado para acompanhar qualquer prato que contenha fritura, para ajudar na digestão.

Na culinária japonesa é comum ornamentar os pratos com o nabo cortado em formatos variados.

Salada de nabo e beterraba



Ingredientes

- 3 nabos lavados e ralados em ralo grosso
- 1 beterraba ralada em ralo grosso
- 8 folhas de alface crespa lavadas e sanitizadas
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de vinagre branco
- 2 colheres (sopa) de água
- ½ cebola picadinha
- Sal e pimenta a gosto.

Modo de fazer

- 1. Misture os líquidos com a cebola, o sal e a pimenta e reserve.
- 2. Coloque as folhas inteiras das alfaces em volta de um prato.
- 3. No centro, coloque a beterraba, e em volta da beterraba, o nabo ralado.
- 4. Despeje o molho sobre a salada e sirva.

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 6 porções

Sugestão

Se guiser uma salada ainda mais colorida, acrescente cenoura ralada.