Quiabo refogado

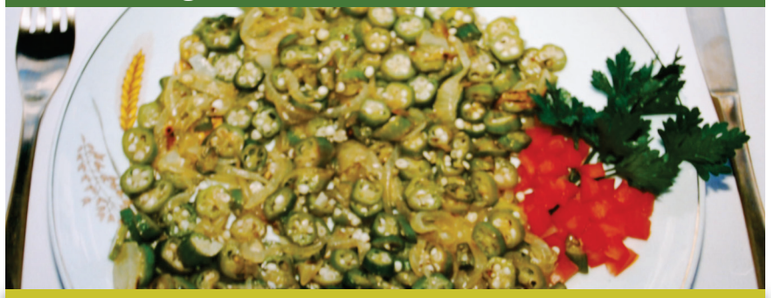

Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- ½ kg de quiabo
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola média cortada em rodelas
- Sal e pimenta a gosto
- 1 dente de alho amassado.

Modo de fazer

1. Lave os quiabos e enxugue-os bem. Retire as duas pontas e corte-os em rodelas de mais ou menos 1 cm. Reserve.
2. Coloque o óleo numa panela, frite a cebola e o alho até dourar.
3. Junte o quiabo e tempere com sal e pimenta. Abaixe o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar, até os quiabos ficarem macios. Se for necessário, acrescente um pouquinho de água, apenas para não ressecar.

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Sugestão

❖ Pode acompanhar frango cozido e angu ou carne seca.

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/hortalicas

Autoras
Milza Moreira Lana – Embrapa Hortaliças
Fausto Francisco dos Santos – Embrapa Hortaliças
Mária José L. F. Matos – Emater-DF
Selma Aparecida Tavares – Emater-DF
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/hortalica-nao-e-so-salada

Embrapa
MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, PECUÁRIA E ABASTECIMENTO
PÁTRIA AMADA BRASIL GOVERNO FEDERAL

Hortaliça
como comprar, conservar e consumir

Quiabo

Alimentação saudável sem desperdício

O caipira que veio da África

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

Foto: Beverly Buckley, por Pixabay

O quiabo é uma hortaliça da família Malvácea. Pode ter sido originário da África ou da Ásia, sendo introduzido no Brasil pelos escravizados africanos.

O fruto do quiabeiro destaca-se entre as hortaliças pelo teor de fibras alimentares, magnésio, manganês, fósforo e zinco. Ele também contribui para o aporte de vitaminas, A, B1 e C na dieta.

Como comprar

Os frutos podem ser cilíndricos ou cônicos, lisos ou com reentrâncias na casca, a depender da variedade. A ponta dos frutos pode ser ligeiramente curva.

Para verificar a qualidade dos quiabos não é preciso quebrá-los. Os frutos devem ter cor verde intensa, ser firmes, sem manchas escuras. Para a maioria das variedades, o comprimento máximo dos frutos deve ser de 10 cm a 14 cm.

Frutos muito grandes e com coloração verde esbranquiçada (pálida) tendem a ser fibrosos e duros. Frutos manuseados sem cuidado tornam-se escuros rapidamente.

Em alguns países, as sementes maduras do quiabo são torradas, moídas e usadas como substituto do café.

Como conservar

Consuma em 1 a 4 dias

Após a colheita, o quiabo deve ser consumido rapidamente, pois fica murcho, fibroso e escurece em seguida. O quiabo não tolera temperaturas muito baixas por longo período de tempo, pois fica escuro e se deteriora. Por isso, ele deve ser colocado na parte inferior da geladeira, dentro de sacos de plástico. Nessa condição, ele pode ser conservado por até uma semana.

Para congelar, os frutos devem ser lavados, picados e acondicionados em saco de plástico, do qual se retira todo o ar com uma bombinha de vácuo. Para congelar frutos inteiros, é recomendável lavá-los, secá-los e em seguida deixá-los por dois minutos a três minutos em água fervente, por quatro minutos a cinco minutos no vapor, ou por cerca de três minutos a quatro minutos no micro-ondas. Depois, devem-se secar os frutos e, quando eles estiverem frios, colocá-los em saco de plástico, retirando todo o ar com bombinha de vácuo. Em seguida, deve-se lacrar o saco e levar ao congelador.

Como consumir

Cozido, refogado ou frito

O quiabo é uma hortaliça de fácil preparo. Não é preciso descascá-lo; somente remova as pontas. Geralmente é consumido cozido, refogado ou frito, porém também pode ser consumido cru, quando os frutos são pequenos (menores que 5 cm de comprimento), tenros e recém-colhidos.

Tradicionalmente utilizado no preparo de pratos típicos, como frango com quiabo, caruru e com costelinha de porco, o quiabo também é saboroso no preparo de saladas frias e refogados com outras hortaliças.

O descongelamento dos frutos pode ser lento, na parte inferior da geladeira, ou rápido, direto ao fogo, durante o preparo do prato.

Dicas

Para evitar a baba, cozinhe ou frite o quiabo; somente o quiabo picado dá baba. Ou lave os frutos inteiros, seque-os, esfregue-os com caldo de limão. Após 15 minutos, lave-os, corte as pontas e cabos e cozinhe-os.

O suco de limão não deve ser utilizado durante o cozimento para retirar a baba, pois altera a cor e o gosto dos frutos.

Quiabo ao molho "curry"

Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- ½ kg de quiabo
- 1 cebola picada
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 pimentão vermelho e 1 pimentão verde cortados em tiras
- 1 a 2 colheres (chá) de "curry"
- Sal a gosto
- 1 xícara (chá) de creme de leite

Modo de fazer

1. Lave os quiabos, seque-os e corte as pontas.
2. Ferva os quiabos por três minutos em água com sal, escorra e passe em água fria.
3. Frite a cebola na manteiga, acrescente os pimentões e o quiabo e frite rapidamente.
4. Polvilhe com o "curry" e misture.
5. Acrescente o creme de leite, tampe a panela e cozinhe por cinco minutos.

Tempo de preparo e cozimento: 15 minutos

Rendimento: 4 porções

Sugestão

❖ Sirva acompanhado de carne assada.