

Rabanete recheado



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- 16 rabanetes lavados
- 2 colheres (sopa) de sardinha ou atum amassados
- 1 colher (sopa) de azeitona picadinha
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde picadinho
- 1 colher (chá) de limão
- 1 colher (sopa) de maionese
- Sal e pimenta a gosto.

Modo de fazer

1. Com o auxílio de uma colher (café), retire de cada rabanete uma quantidade de polpa suficiente para recheá-lo.
2. Reserve a polpa e coloque os rabanetes cortados numa vasilha com água, vinagre e sal, enquanto prepara o recheio.
3. Para fazer o recheio, junte todos os ingredientes a uma colher (sopa) de polpa picada e misture bem.
4. Escorra bem a água dos rabanetes e recheie-os.

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 5 porções

Sugestão

- ❖ Sirva como entrada num jantar ou como acompanhamento de aperitivo; aproveite o restante da polpa em refogado com carne ou salada.

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

Autoras

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

Rabanete



Alimentação
saudável sem
desperdício

**Enriqueça
sua salada**

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 rabanete é uma raiz tuberosa da família Brassicácea, originária da Região Mediterrânea, apreciada pela polpa crocante e sabor picante. Era uma hortaliça muito apreciada no antigo Egito, Assíria, Grécia e Roma. No Egito, os construtores das pirâmides consumiam grandes quantidades de um tipo de rabanete juntamente com cebola e alho.

Atualmente o rabanete é importante na cozinha asiática. Suas qualidades ainda são pouco conhecidas pelos brasileiros, que o consomem em pequena quantidade. O rabanete destaca-se entre as hortaliças como fonte de potássio, mas também fornece pequenas quantidades de cálcio e magnésio e de vitaminas do complexo B e C. Possui poucas calorias, sendo, portanto, recomendado para pessoas em dietas de emagrecimento.

Como comprar

A raiz tuberosa apresenta grande variação de tamanho e de forma, podendo ser redonda, oval ou alongada. A casca é de cor branca, vermelha, ou vermelha e branca, enquanto a polpa é sempre branca. O rabanete redondo de casca vermelha é o preferido no mercado brasileiro.

Em geral as raízes são vendidas em maços de cerca de 800 g. As folhas devem estar com aspecto de produto fresco, com cor verde brilhante. As raízes devem ter a casca com a cor uniforme, ser firmes e lisas, sem pontos escuros ou rachaduras. Quando passadas do ponto, por terem sido colhidas tardiamente ou por estarem há muito tempo na gôndola do supermercado, as raízes ficam duras e esponjosas. O rabanete redondo, mais comum no mercado brasileiro, tem em média 3 cm de diâmetro. Raízes maiores têm maior probabilidade de serem esponjosas.

Como conservar



Hortaliça muito durável

Os rabanetes murcham rapidamente e por isso devem ser mantidos preferencialmente em geladeira, dentro de sacos de plástico.

Antes de armazená-los, remova as folhas; se mantidas, o produto murcha mais rapidamente. Se houver formação de gotículas de água dentro do saco, fure-os com um garfo.

Se for preciso lavar os rabanetes antes de armazená-los na geladeira, seque-os superficialmente com pano limpo ou com toalha de papel antes de colocá-los dentro do saco de plástico.

Como consumir



Cru ou cozido

O rabanete é uma excelente alternativa para diversificar a dieta. O uso mais comum é na forma crua, em saladas. A sua cor e formato ajudam a decorar a salada quando cortado em rodela e servido com tomate, aipo e pepino, estimulando assim o consumo de outras hortaliças.

Quando grandes, podem ser consumidos cozidos ou como pickles. Quando cozidos, o sabor é menos picante.

Os rabanetes podem também ser preparados na forma de petiscos, uma alternativa mais saudável do que os pratos ricos em calorias. Combine-os com recheios e molhos preferidos.

Não é preciso descascá-los para consumi-los.

A folha do rabanete pode ser aproveitada para preparar sopas, refogados ou recheio de tortas e bolinhos.



Dicas

O rabanete é um ótimo estimulante de apetite; consuma-os com pouco sal, antes das refeições.

Temperos que combinam: limão, sal, cheiro-verde, vinagre e azeite.

Sanduíche de rabanete e alface



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de rabanetes picadinhos
- ½ xícara (chá) de requeijão cremoso
- ½ xícara (chá) de maionese
- 1 colher (sopa) de limão
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde
- 12 fatias de pão
- ½ xícara (chá) de salsa
- 1 dente de alho picadinho
- Sal e pimenta a gosto
- 4 folhas de alface picada

Modo de fazer

1. Misture todos os ingredientes, com exceção do pão, e tempere com sal e pimenta a gosto.
2. Passe essa mistura numa fatia de pão e cubra com a outra fatia de pão.

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 6 porções

Sugestão

- ❖ Se quiser, acrescente hambúrguer de carne ou de frango.