

Falso siri



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- 500 g de repolho cortado bem fininho
- 2 colheres sopa) de azeite
- 100 g de manteiga
- 2 tomates, com pele e semente, picados
- 100 g de coco ralado seco
- Azeitonas picadas a gosto
- 2 cebolas picadas
- 2 pimentões vermelhos picados
- 2 dentes de alho picados
- 5 ovos
- Cheiro-verde a gosto
- 100 g de queijo parmesão ralado.

Modo de fazer

1. Escalde o repolho em água e sal. Coloque para escorrer em escurador de macarrão. Reserve.
2. Esquente a manteiga e azeite em uma panela e refogue a cebola e o alho. Deixe dourar.
3. Acrescente e misture o repolho, tomates, pimentões, metade do queijo ralado, o coco ralado e misture bem.
4. Deixe no fogo até ficar bem sequinho. Por último, acrescente o cheiro-verde.
5. Bata as claras em neve e acrescente as gemas uma a uma.
6. Despeje o refogado em um pirex untado. Por cima, despeje os ovos batidos. Polvilhe com o restante do queijo ralado e leve ao forno quente por cerca de 30 minutos ou até que doure.

Tempo de preparo: 50 minutos

Rendimento: 10 porções

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

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

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

Repolho



Alimentação
saudável sem
desperdício

**Uma hortalica
milénar**

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 hortalica

OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL

12 CONSUMO E
PRODUÇÃO
RESPONSÁVEIS



OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL

2 FOME ZERO
E AGRICULTURA
SUSTENTÁVEL





O repolho é uma hortaliça de cabeça, formada pela sobreposição de folhas. Destaca-se como fonte de vitamina C. O repolho roxo tem maiores teores de vitaminas e sais minerais do que o repolho branco e destaca-se entre as hortaliças como fonte de manganês, fósforo, potássio, cobre e vitamina C.

É uma das hortaliças de uso mais antigo, desde cerca de 2.000 anos antes de Cristo. É originária da Europa Mediterrânea e da Ásia Menor. O repolho é uma brassicácea, assim como a couve, o brócolis, a couve-flor, a couve-chinesa e o rabanete.

Como comprar

O repolho pode apresentar folhas lisas de cor verde ou roxa, ou folhas crespas de cor verde. As cabeças devem ser firmes, compactas e sem rachaduras. As folhas devem estar livres de manchas escuras e de perfurações. Entre as cabeças de mesmo tamanho, escolha as mais pesadas.

Ao escolher as cabeças, manuseie-as com cuidado. Apesar de parecer resistente, o repolho machuca-se com facilidade, escurecendo e apodrecendo mais rapidamente nos locais danificados.

O repolho pode ser comercializado já picado e embalado. É fundamental que esse produto esteja exposto em gôndolas refrigeradas, para garantir a sua adequada conservação. Verifique a data de validade e não compre se o produto estiver murcho, com pontos escuros e mela, principalmente nas bordas, e cheiro desagradável.

Como conservar



Consuma em até 1 semana

Quando mantido em condição ambiente, conserva-se por menos de uma semana, murchando primeiramente as folhas externas. Sob refrigeração, pode ser mantido por várias semanas, desde que colocado dentro de sacos de plástico. Quando picado, deve obrigatoriamente ser mantido embalado ou em vasilha tampada e conservado na geladeira por até cinco dias.

Para congelar o repolho, retire as folhas externas que estiverem murchas ou danificadas. Corte o repolho em quatro partes ou em tiras finas. Acondicione-o em saco de plástico, retire o ar de dentro da embalagem com uma bombinha de vácuo e leve ao congelador.

Como consumir



Consuma de várias formas

O repolho pode ser consumido cru em saladas, cozido em água ou leite ou fermentado (chucrute). Quando consumidas cruas, as folhas devem ser lavadas uma a uma em água corrente e deixadas de molho em solução de sanitizante à base de cloro, na dose e tempo recomendados pelo fabricante. Em seguida, devem ser enxaguadas em água filtrada.

O repolho deve ser cozido somente pelo tempo suficiente para tornar as folhas macias. Cozimento prolongado promove alterações da cor, do sabor e das propriedades nutritivas. Deve-se cozinhar preferencialmente no vapor.

Um preparo tradicional de repolho roxo consiste em refogar as folhas fatiadas em manteiga, acrescentar maçã, cebola, vinagre balsâmico, uma pitada generosa de açúcar mascavo, sal e pimenta-do-reino e cozinhar até o ponto em que as folhas fiquem ainda levemente crocantes.

Tanto o repolho roxo quanto o branco são excelentes acompanhamentos para carne de porco e de pato, cenoura e batata.

Para descongelar, coloque-o em água fervente ou diretamente ao fogo durante o preparo do prato.



Dicas

Experimente acrescentar repolho fatiado e cozido ao purê de batata.

Temperos que combinam: cebolinha, salsa, louro, tomilho, sálvia, maionese e leite de coco.

Use facas de aço inoxidável para fatiar o repolho roxo e evitar que as folhas tomem coloração azulada.

Salada de repolho-roxo cozido



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- 1 cabeça pequena de repolho roxo lavada e cortada em tiras finas
- 1 colher (sopa) de vinagre
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola pequena picada em cubos
- 1 colher (chá) de cravo em pó
- 1 colher (sopa) de mel
- Sal a gosto

Modo de fazer

1. Aqueça o óleo em uma panela aberta e frite a cebola. Refogue o repolho temperado com sal e vinagre.
2. Retire do fogo, misture o cravo, o mel e misture bem.

Tempo de preparo e cozimento: 10 minutos

Rendimento: 6 porções

Sugestão

- ❖ Acompanha carne assada de porco ou de pato.