

Shakshuka



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- 3 tomates bem maduros, mas firmes
- ¼ de pimentão vermelho grande em fatias de cerca de 1 cm (cerca de 1 xícara depois de fatiado)
- ¼ de pimentão amarelo grande em fatias de cerca de 1 cm (cerca de 1 xícara depois de fatiado)
- 1 cebola média fatiada em rodela finas
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo ou cristal
- 1 colher (chá) de sal
- Óleo vegetal
- 2 ovos

Modo de fazer

1. Aqueça uma frigideira de tamanho médio, de preferência de fundo grosso.
2. Adicione 3 colheres de sopa de azeite. Refogue a cebola e os pimentões. Quando eles estiverem começando a ficar macios, acrescente o sal, o açúcar e os tomates.
3. Deixe cozinhar até formar um molho grosso. Despedace alguns tomates com o dorso da colher, para engrossar o líquido.
4. Quando os tomates estiverem cozidos e se desmanchando parcialmente, faça dois “ninhos” onde os ovos serão colocados.
5. Quebre os ovos separadamente, polvilhe com sal e coloque-os inteiros nos ninhos.
6. Tampe a frigideira, abaixe o fogo e cozinhe até que a clara esteja firme, mas as gemas ainda moles.
7. Sirva quente com o pão de sua preferência.

Dicas

- ❖ No Oriente Médio a Shakshuka é consumida diretamente da frigideira, molhando-se pedaços de pão com o molho.
- ❖ Inúmeras receitas de Shakshuka podem ser preparadas, substituindo o tomate e pimentão por outras hortaliças e acrescentando carnes e embutidos diversos.



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

Vivian Feddern

Pesquisadora de Ciência de Alimentos da Embrapa Suínos e Aves

Milza Moreira Lana

Pesquisadora de Pós-colheita da Embrapa Hortaliças

Helenice Mazzuco

Pesquisadora de Nutrição e Fisiologia Avícolas da Embrapa Aves e Suínos

Projeto gráfico

Henrique Carvalho

Beatriz Ferreira

Foto da capa

Kanan Khasmammadov, por Unsplash

Confira dicas e receitas com hortaliças no site



Processo nº 00193-00001681/2019-95



MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, PECUÁRIA E ABASTECIMENTO



Hortaliça não é só salada

Ovo



1ª edição, outubro de 2020.

Suas refeições
+saborosas
com hortaliças

Batata, espinafre, alface, tomate, pimentão e feijão-vagem, entre outras hortaliças, podem ser combinadas com ovos de galinha

Conheça outras coleções no site

Hortaliça não é só salada

quem quer saúde vai à feira

como comprar, conservar e consumir hortaliças

hortaliça e dinheiro não se jogam fora

como obter o melhor de cada hortaliça



Hortaliça também combina com ovo

Acusado, premiado, o ovo é um alimento controverso, principalmente devido ao seu alto conteúdo em colesterol. Porém, a ingestão de um ovo ao dia, para a população em geral, não aumenta os níveis de colesterol no sangue e nem o risco de doenças cardíacas.¹

Os ovos são aliados na perda de peso e ganho de massa magra e ajudam na formação e manutenção dos músculos. Na clara concentra-se a proteína albumina, cuja composição de aminoácidos é excelente. Na gema concentra-se a colina, uma das vitaminas do complexo B. O valor nutricional do ovo varia em função da espécie (galinha, codorna ou pata) e do tipo de preparo. Saiba mais no site **Hortaliça não é só Salada**.

A fritura confere 68% de acréscimo nas calorias e 109% na gordura do ovo, quando comparado ao valor nutricional do ovo cru. Se você quiser manter uma dieta baixa em gordura, deve escolher ovos cozidos ou mexidos.

A gema é mais escura no ovo caipira e orgânico devido à ingestão de vegetais, restos de culturas ou mesmo aditivos pigmentantes. Em gemas mais escuras, alguns micronutrientes podem estar presentes em maiores quantidades, porém a proporção de proteínas e de gorduras é a mesma entre todos os tipos de ovos.

O ovo é mais utilizado como ingrediente em bolos, tortas, pães, cremes, para confeccionar maionese e outras emulsões, mas também tem seu valor consumido frito ou cozido. Um dos alimentos preferidos no café da manhã, ele aparece como ingrediente principal em pratos como *ovos rancheiros* no México, *menemen* na Turquia, *shakshuka* em vários países do Oriente Médio e ovos mexidos na torrada na Europa e nos Estados Unidos. Também não podemos esquecer da gemada, ovos batidos com açúcar e canela, com ou sem adição de leite, muito comum no Brasil.

Nesta cartilha você vai conhecer três maneiras de combinar ovos com hortaliças. As duas primeiras são velhas conhecidas dos brasileiros, omelete e salada, mas em versões incrementadas com mais sabor e nutrientes e a terceira receita é uma das inúmeras versões de *shakshuka*.

¹ Brasil. Ministério da Saúde. Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde / Ministério da Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais. - Brasília: Ministério da Saúde, 2016. 164 p.

Omelete com espinafre



Foto: Vivian Feddern

Ingredientes

- 2 ovos
- ½ colher (chá) de sal
- 1 punhado de espinafre (cerca de 1 xícara, bem apertada)
- Queijo ralado na hora
- Tomates cereja à vontade
- Temperos a gosto (pimenta calabresa, mel de tâmara, salsa, etc.)
- Gordura para untar (côco ou banha de porco)

Modo de fazer

1. Bata no liquidificador o espinafre, o sal, os ovos e os temperos que estiver utilizando.
2. Aqueça uma frigideira e acrescente 1 colher (sopa) de gordura.
3. Acrescente a mistura de ovo e espinafre e espere cerca de 5 min até os lados começarem a desgrudar da frigideira.
4. Vire a omelete com auxílio de uma espátula e doure do outro lado.
5. Cubra com queijo ralado, acrescente tomates picados, decore com o tempero escolhido e sirva ainda quente.

Sugestões

- ❖ Recheie com ricota, mortadela ou peito de peru para incrementar o valor proteico.
- ❖ Recheie com cebola e tomate ou salpique com manjericão, orégano e pimenta-do-reino para conferir um sabor diferenciado.

Salada com ovos cozidos



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- 1 unidade de alface mini-romana
- 2 batatas grandes
- 150 g de feijão-vagem (cerca de 1 xícara de chá)
- 1 punhado de manjericão de folha larga (cerca de 1 xícara sem apertar)
- 2 ovos

Para o molho

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- Sal a gosto
- Pimenta preta moída (opcional)

Modo de fazer

1. Higienize as folhas de alface e de manjericão, de acordo com as recomendações do fabricante de sanitizante. Rasgue as folhas com as mãos e reserve.
2. Pique a batata em cubos médios e cozinhe em água com sal até ficar macia.
3. Limpe e pique a vagem em pedaços de cerca de 3 cm e cozinhe em água com sal até ficar macia, mas ainda crocanta.
4. Cozinhe os ovos por 12 minutos após a água levantar fervura para gema dura ou 7 minutos para gema cremosa.
5. Para o molho, misture o azeite, mostarda e suco de limão e ajuste o sal a gosto.
6. Em uma vasilha própria para salada, misture todas as hortaliças e tempere a salada com o molho. Disponha os ovos picados por cima.
7. Se utilizar pimenta, polvilhe a gosto sobre a salada.

Sugestões

- ❖ Tempere a salada com pesto ao invés do molho indicado.
- ❖ Substitua as azeitonas verdes por azeitonas pretas.

Fonte: Fearnley-Whittingstall, Hugu. River Cottage Veg Every Day! Bloomsbury Publishing, 2014. 416 p.