

Camarão e polenta



Foto: Cláudia S.C. Ribeiro

Ingredientes

Para o camarão

- 500 gramas de camarão sem casca
- 8 fatias de bacon cortadas em pedaços pequenos
- 3 dentes de alho amassado
- 1 unidade de cebola picada
- 1 unidade de limão (suco)
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 1 colher de sopa de molho inglês (opcional)
- 1 colher de chá de páprica defumada
- 2 pimentas malagueta

Para a polenta

- 3 xícaras de água ou caldo de galinha
- 2 xícaras de queijo cheddar ou queijo prato ralado
- 1 xícara de canjiquinha fina ou polenta instantânea (ou pré-cozida)
- 3 colheres de sopa de creme de leite
- 3 colheres de sopa de manteiga sem sal
- Sal a gosto

Modo de fazer

1. Leve ao fogo uma panela com a água ou o caldo de galinha. Quando ferver, adicione a canjiquinha ou polenta e cozinhe em fogo médio até ficar espesso.
2. Em seguida adicione a manteiga, o creme de leite e o queijo e misture bem. Desligue o fogo e deixe repousar tampado.
3. Numa frigideira grande, frite o bacon até ficar crocante. Retire para um prato com papel absorvente e, na gordura que ficou, cozinhe o camarão por 3 minutos ou até mudar de cor.
4. Acrescente ao camarão os temperos restantes e o suco de limão, e misture tudo. Deixe ficar por mais 1 minuto, para ativar os sabores, e desligue o fogo.
5. Para servir, coloque a polenta em pratos individuais, acrescente uma porção do camarão e decore com o bacon em pedaços.

Fonte: TUDO RECEITAS. Receita de camarão e grits. Disponível em: <https://www.tudoreceitas.com/receita-de-camarao-e-grits-5071.html>. Acesso: 18 mai. 2021.



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

Milza Moreira Lana – Embrapa Hortaliças
Cláudia Silva da C. Ribeiro – Embrapa Hortaliças
Sabrina I. C. de Carvalho – Embrapa Hortaliças

Foto da capa

Gislene Alencar

Projeto gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

Confira dicas e receitas
com hortaliças no site



Processo nº 00193-00001681/2019-95



MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO



1ª edição, agosto de 2021.

Hortaliça como comprar, conservar e consumir

Pimenta malagueta



Alimentação
saudável sem
desperdício

A pimenta do
prato feito

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

2 FOME ZERO
E AGRICULTURA
SUSTENTÁVEL



OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL

12 CONSUMO E
PRODUÇÃO
RESPONSÁVEIS





Tipicamente brasileira, a pimenta malagueta é difundida e consumida em todo o território nacional. Também é conhecida como malaguetinha ou malaguetão, respectivamente quando os frutos são muito pequenos ou muito grandes em relação à malagueta tradicional. Todas as malaguetas, independente do tamanho, são igualmente picantes e apresentam a mesma coloração.

Como comprar

Os frutos de malagueta têm o formato alongado, com a ponta fina, e o cabinho em formato de cálice, que se destaca facilmente do fruto maduro. Eles são pequenos, com cerca de 2,5 cm de comprimento e 0,5 cm de largura. A superfície dos frutos apresenta pouco brilho e é levemente enrugada.

Na escala de Scoville, usada para expressar o grau de pungência ou ardor das pimentas, a malagueta apresenta cerca de 175 mil SHU (unidades de Calor Scoville). Ela é bem mais picante que a dedo-de-moça, mas menos picante que a habanero.

Os frutos são verdes quando imaturos, passando diretamente para a cor vermelha ou para laranja e depois vermelha, quando amadurecem. A malagueta pode ser consumida verde, de vez ou madura. Em geral, as pimentas maduras são mais picantes que as verdes.

No mercado, escolha frutos de cor viva, sem sinal de murchamento e sem partes escuras ou machucadas. A presença de cabinhos, ainda verdes, é um indicativo de frescor dos frutos.

Como conservar

Os frutos pequenos e de casca fina da malagueta murcham rapidamente. Sua durabilidade pode ser aumentada colocando-os em geladeira, congelando-os ou preparando uma conserva.

Ao preparar a conserva em casa, é preciso ter os devidos cuidados de higiene, fundamentais para evitar que a conserva seja contaminada com a bactéria causadora do botulismo. É necessário esterilizar os recipientes, tampas e utensílios usados para preparar a conserva, fervendo-os em água por 30 minutos. A conserva deve ser descartada quando apresentar bolhas de gás, mofo, odor ou cor desagradáveis, ou quando as pimentas apresentarem aspecto mole ou se desmancharem com facilidade.

Para congelar, primeiramente lave as pimentas em água corrente para remover sujeiras e, em seguida, coloque-as sobre pano limpo ou papel toalha para secar a sua superfície. Acondicione-as em embalagem própria para congelamento. Em congelador doméstico elas podem ser mantidas por cerca de 6 meses, sem perdas significativas de qualidade.



**Congele
ou prepare
conservas**

Como consumir

A malagueta, conhecida de todos os brasileiros, é a pimenta do dia a dia, do PF, o prato feito do restaurante da esquina, e dos pratos típicos da culinária brasileira. Ela não pode faltar na feijoada, no acarajé, na rabada, na dobradinha e nem na moqueca de peixe. Nos restaurantes mais populares, o vidro de conserva de pimenta malagueta está sempre sobre a mesa.

A malagueta pode ser consumida fresca, mas seu uso mais comum é na forma de conserva. As conservas podem ser preparadas tanto com frutos verdes quanto maduros, usando vinagre, óleo ou cachaça. A malagueta também é um ingrediente que confere ardência aos molhos mistos de pimenta.

Use a malagueta fresca, em conserva ou molho, no preparo de refeições à base de carnes, frutos do mar, sopas e molhos para massas. Entre as combinações que se destacam estão o camarão, feijão e a salada de feijão-fradinho. Experimente-a também para incrementar o sabor suave de sopas cremosas como mandioquinha-salsa, abóbora e batata.



**Pratos
típicos
e do
dia-a-dia**



Dicas

Pimentas com grau de ardência semelhante: tabasco e bode.

A malagueta picadinha pode ser usada na massa de pão-de-queijo em pequena quantidade.

Prepare uma calda para iogurte ou salada de frutas utilizando mel e pimenta.

Tapioca picante



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- 1 xícara de polvilho doce
- Água em quantidade suficiente para hidratar o polvilho
- 1 xícara de coco ralado fresco
- ½ xícara de queijo minas ralado
- 2 pimentas malaguetas

Modo de fazer

1. Coloque o polvilho doce em uma vasilha funda. Acrescente água em quantidade suficiente para dissolver o polvilho bem ralo.
2. Deixe em geladeira de um dia para outro. No dia seguinte esta mistura ficará separada em duas camadas; o polvilho hidratado na base e água por cima.
3. Descarte a água sobrenadante. Cubra o polvilho com papel toalha ou pano limpo para remover o excesso de água.
4. Peneire o polvilho e a goma da tapioca está pronta.
5. Pique a pimenta malagueta bem miudinha e misture-a com o coco e o queijo. Reserve.
6. Unte levemente um frigideira. Espalhe metade da massa de tapioca na frigideira. Quando a massa estiver unida, formando uma massa única, vire a massa e desligue o fogo.
7. Espalhe o recheio, dobre a tapioca e sirva.

Sugestões

- ❖ Pode-se usar a pimenta para temperar a massa de tapioca ao invés de temperar o recheio.
- ❖ Acrescente cheiro verde picado ao recheio, com coentro ou salsa, de acordo com a preferência.