

Salada verde com ervilha



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes:

- 3 porções de hortaliças de folhas (alface lisa, rúcula, folha de beterraba e agrião)
- 1 porção de ervilha cozida
- Sal
- Suco de limão
- Mostarda
- Azeite

Modo de fazer:

1. Nessa receita você pode utilizar as hortaliças de folha na combinação que você preferir ou tiver disponível em casa. A ervilha enriquece a salada por ter uma textura mais consistente que contrasta com a textura das folhas. Seu sabor suave é particularmente valorizado quando combinado com folhosas que têm sabor mais forte com a rúcula e o agrião.
2. Prepare o molho misturando cerca de 2 partes de azeite, 1 de mostarda e 1 de suco de limão ou vá acertando a proporção aos poucos até ficar a seu gosto. Acerte o tempero com sal e se desejar acrescente a pimenta de sua preferência.

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo e cozimento: 30 minutos + tempo e hidratação dos grãos

Sugestões:

- ❖ A salada pode ser temperada com azeite e vinagre balsâmico.
- ❖ Quando preparar uma grande quantidade de salada, sirva o molho em separado. Assim as sobras de salada poderão ser guardadas na geladeira.



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

Autora

Milza Moreira Lana – Embrapa Hortaliças

Foto da capa

Milza Moreira Lana

Projeto gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

Nota: o texto dessa cartilha foi extraído de LANA, M.M. Leguminosas: Qualidade e Uso. In: NASCIMENTO, W. M. (Ed.). Hortaliças leguminosas. Brasília, DF: Embrapa, 2016. 216 p.

Confira dicas e receitas com hortaliças no site



Processo nº 00193-00001681/2019-95



MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO



Legume seco

como comprar, conservar e consumir

Ervilha seca



Alimentação
saudável sem
desperdício

Sucesso na ciência
e na culinária

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



OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL



2ª edição, revisada, abril de 2022.



A ervilha é uma das plantas mais destacadas na história da ciência. Foi estudando o cruzamento de ervilhas que George Mendel estabeleceu as bases da genética. Da ciência para a cozinha, a ervilha não perde a pose. Encontrada em sítios arqueológicos da Idade da Pedra na Europa, este legume também faz parte da história da agricultura desde seu início.

No Brasil, a ervilha na forma de grãos secos é pouco consumida comparativamente à ervilha congelada e enlatada. Se você ainda não é um consumidor de ervilhas secas, veja nessa cartilha como trazer esse alimento tão nobre para a sua cozinha.

Como comprar

A ervilha seca pode comercializada na forma de grão inteiro e grão partido e os grãos podem ter cor verde ou amarela. No Brasil praticamente 100 % da ervilha seca é comercializada na forma de grão partido de cor verde.

A qualidade culinária dos grãos secos é medida principalmente pelo tempo necessário para hidratar e para cozinhar os grãos, assim como se faz para o feijão. Grãos mais velhos demandam maior tempo de cozimento. Ao comprar, verifique se os grãos apresentam cor viva, com casca lisa e sem enrugamento e não estão cobertos por mofo ou úmidos.

Ervilhas secas inteiras também podem ser reidratadas e comercializadas enlatadas ou em embalagens do tipo tetra-pack, prontas para uso. A ervilha seca também pode ser processada na forma de farinha. Essa farinha pode substituir parcialmente a farinha de trigo em diversos tipos de preparo e, geralmente, é vendida em lojas especializadas em alimentos sem glúten.

Como conservar



Mantenha em ambiente seco por até 1 ano

Mantenha os grãos em recipiente fechado em local escuro, seco e fresco. Os grãos perdem qualidade sensorial ao longo do tempo e por isso devem preferencialmente ser consumidos no prazo de um ano após a compra. A manutenção em ambiente seco também é importante para evitar absorção de água do ambiente tornando-os susceptíveis à infecção por fungos.

A ervilha cozida pode ser mantida em geladeira por até 3 dias ou no congelador por até 6 meses. Em geladeira, os grãos devem ser mantidos na água de cozimento para evitar seu ressecamento. Caso não haja suficiente água de cozimento deve-se acrescentar água fervida até cobri-los. Para economizar tempo no preparo das refeições, cozinhe uma grande quantidade de legumes e congele em porções de tamanho compatível com o consumo diário da família. O descongelamento pode ser feito em geladeira, em condição ambiente ou durante o preparo do prato.

Como consumir

A ervilha seca é um alimento popular na Europa para o preparo de sopas, enquanto na Índia e em outros países asiáticos é usado em uma enorme variedade de pratos.

Seu preparo é semelhante ao do feijão. Selecione os grãos para remover aqueles danificados e lave-os em água para remover poeira e outras sujidades. A hidratação dos grãos reduz o tempo de cozimento, e por isso é recomendada. Para cozinhar utilize 2 xícaras de água para 1 xícara de grão seco e escolha a panela lembrando-se que 1 xícara de grão seco rende 2 xícaras de grão cozido.



Se cozido, mantenha no congelador por até 6 meses

A ervilha partida quando cozida, naturalmente, se desintegra formando um purê. Por isso seu principal uso na cozinha é no preparo de sopas, cremes e patês. Porém quando cozida pelo tempo suficiente para amaciá-la, mas sem perder o formato, pode substituir a ervilha enlatada como você verá na receita de salada dessa cartilha. Ela também pode ser adicionada ao arroz e ao macarrão.

Bons acompanhamentos para a ervilha incluem bacon, carnes de frango e porco, embutidos e ovos cozidos. Entre as hortaliças, as combinações mais tradicionais incluem a batata, a cenoura e o rábano, mas ela também vai bem com aipo ou salsa, alho-porró e cebola. A ervilha seca se beneficia de temperos que tragam frescor ao prato como hortelã, salsa e aipo. Em pratos com carne de porco, o alecrim é outro tempero que pode ser utilizado.



Dicas

A ervilha demanda menor tempo de hidratação comparada a outros legumes, entre 30 minutos e 1 hora ou pode ser cozida diretamente, sem hidratação prévia. Porém, no último caso, o tempo de cozimento será maior.

Purê de ervilha



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes:

- 2 xícaras de ervilha seca cozida
- ½ xícara de creme de leite
- ¼ xícara de leite
- 1 xícara de salsinha e hortelã picadas
- Sal e alho a gosto
- Manteiga para refogar

Modo de fazer:

1. Coloque em uma panela a ervilha e a água e leve ao fogo. Cozinhe até ferver. Abaixar o fogo e deixar cozinhar até amaciar. Escorra e reserve o líquido.
2. Bata no liquidificador a ervilha com os demais ingredientes. Refogue o alho na manteiga. Adicione a massa do purê e tempere com sal e pimenta.
3. Ajuste o ponto do purê adicionando mais leite, ou a água de cozimento, na quantidade necessária para obter a consistência desejada.

Rendimento: 2 porções

Tempo de preparo e cozimento: 35 minutos + tempo de hidratação

Sugestões:

- ❖ Frite alguns pedaços de bacon e acrescente na hora de servir.
- ❖ Acrescente mais água e prepare uma sopa de ervilha no lugar do purê.