

Quibe de grão-de-bico e cenoura



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de trigo para quibe
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- Suco de 1 limão
- 2 xícaras (chá) de grão-de-bico cozido e amassado
- 1 cenoura média ralada fina
- 1 caixinha de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de folhas de hortelã picadas
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- Azeite para untar
- Molho de soja para pincelar

Modo de fazer:

1. Coloque o trigo em uma tigela e cubra-o com água. Deixe de molho por cerca de 40 minutos. Escorra bem a água e misture o trigo com o restante dos ingredientes.
2. Coloque a massa em um refratário médio (20x30cm) untado, alisando bem a superfície. Pincele com azeite e molho de soja e faça desenhos com a ponta de uma faca na superfície.
3. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até dourar. Espere amornar, corte em quadrados e sirva com gomos de limão.

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo e cozimento: 1h 30 min

Sugestão:

- ❖ Sirva com salada verde e tomate cereja.

Fonte: NESTLÉ, 2009. Cozinha Nestlé. Disponível em < <https://www.nestle.com.br/site/cozinha.aspx> > Acesso em : 10 jan. 2015



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

Grão-de-bico



Alimentação
saudável sem
desperdício

Rico em
proteínas e fibras

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
SUSTENTAVEL



OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTAVEL





Os legumes secos, entre os quais o grão-de-bico, estão entre os alimentos mais antigos consumidos pela humanidade e em diferentes culturas são considerados como “carne de pobre” pelo maior teor de proteínas em relação aos demais alimentos de origem vegetal.

Um dos alimentos mais importantes na culinária do Oriente Médio e do Norte da África, ele também é consumido na Ásia e Américas, incluindo o Brasil. Seu uso na culinária brasileira ainda está muito aquém das possibilidades de uso deste legume.

Como comprar

Dois tipos de grão-de-bico são produzidos no mundo, cada um deles com uso e mercado distintos. O tipo Cabul possui grãos graúdos, mais arredondados e de cor creme ou esbranquiçada. Esse é o tipo mais consumido no mundo e no Brasil.

O tipo Desi possui grãos miúdos, formato angular e casca nas cores vermelha, verde, marrom ou preta. O grão descascado tem cor amarela. Pode ser consumido como grão inteiro, mas seus principais usos são como grão partido sem casca ou na forma de farinha. No Brasil, é comercializado somente em lojas especializadas.

Ao comprar, deve-se dar preferência aos grãos de cor viva, de tamanho uniforme, com casca lisa e sem enrugamento. A qualidade culinária dos grãos é medida principalmente pelo tempo necessário para hidratar e para cozinhar os grãos; quanto menor o tempo necessário para hidratar e cozinhar, melhor a qualidade dos grãos.

Como conservar



Mantenha em ambiente seco por até 1 ano

O grão-de-bico deve ser armazenado em recipiente fechado em local escuro, seco e fresco. Os grãos perdem qualidade ao longo do tempo e por isso devem preferencialmente ser consumidos no prazo de um ano após a compra. Quando mantidos sob temperatura e umidade elevadas, os grãos demandam maior tempo de cozimento e/ou permanecem relativamente duros mesmo após o cozimento.

Os grãos cozidos podem ser conservados em geladeira por até três dias ou no congelador por até seis meses. Em geladeira, eles 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 congelar é suficiente colocar os grãos cozidos em recipientes próprios para congelamento. O descongelamento pode ser feito em geladeira, em condição ambiente ou durante o preparo do prato.

Como consumir



Se cozido, mantenha no congelador por até 6 meses

O preparo do grão-de-bico é semelhante ao preparo do feijão. Selecione os grãos, lave-os para remover sujidades e deixe-os de molho em água por pelo menos 6 horas ou de um dia para o outro em geladeira.

O tempo de cozimento é de $\frac{1}{2}$ a $1\frac{1}{2}$ h em panela comum e de 12 a 15 min em panela de pressão a depender da idade do grão e do tempo de hidratação. O cozimento deve ser feito em panela grande o suficiente, levando-se em conta que 1 xícara de grão seco rende 2 $\frac{1}{2}$ a 3 xícaras de grão cozido.

No Brasil, o uso mais comum do grão de bico é no preparo de húmus, herança dos imigrantes sírios-libaneses. O uso tradicional em outros países inclui o Falafel, um bolinho frito feito com a massa de grão-de-bico e diversos temperos no Oriente Médio, a Dfeena ou Daphina, um cozido com carne preparado para o Shabat no norte da África e o tuono e lampo (raio e trovão) na Itália, preparado com macarrão.

Além desses pratos tradicionais, os grãos podem ser usados em saladas, sopas e cozidos com diversos tipos de carnes e outras hortaliças. Também podem-se preparar pastas diversas misturando $\frac{1}{4}$ xícara (50 mL) de água para cada 1 xícara (250 mL) de grão-de-bico cozido, mas os temperos de preferência. Se necessário, adiciona-se água aos poucos, até obter a consistência desejada.



Dicas

Temperos como alho, cebola e ervas podem ser adicionados à água de cozimento, mas ingredientes ácidos como tomate e vinagre devem ser adicionados somente quando os grãos estiverem macios.

A farinha de grão-de-bico é encontrada no Brasil em lojas especializadas e pode ser usada em substituição ao trigo em dietas com restrição de glúten ou como aditivo em receitas com trigo para aumentar o teor de fibras.

Salada de grão-de-bico com atum



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes:

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido com ou sem casca de acordo com o gosto
- 1 lata de atum sólido em conserva no azeite
- 1 tomate picado
- 3 ovos cozidos duros picados
- 1/3 de suco de limão ou vinagre
- Pimentão verde e vermelho picado a gosto
- Sal e pimenta-do-reino ou pimenta síria a gosto

Modo de fazer:

1. Escorra o grão-de-bico cozido.
2. Se preferir utilizá-lo sem casca, espalhe-o sobre um pano e esfregue os grãos com o pano até soltar todas as cascas. Outra maneira de descascar o grão é espremê-lo entre os dedos polegar e indicador; a casca se solta com facilidade.
3. Numa vasilha funda, misture os grãos aos demais ingredientes, Acerte o tempero, lembrando que o atum já é um alimento com bastante sal, então use esse ingrediente com moderação.
4. Cubra e mantenha em geladeira até servir.

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo e cozimento: 30 min + tempo de hidratação

Sugestão:

- ❖ Utilize mini tomate inteiro no lugar do tomate picado e aumente a durabilidade da salada em geladeira.

Fonte: NEDER, M. O grande livro de receitas de Claudia. Editora Abril, São Paulo, 1185p, 2006.