

## Sopa de lentilha com almeirão



Foto: Milza Moreira Lana

### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de lentilha crua
- 4 xícaras de chá de almeirão picado
- ½ cebola picada
- ½ xícara de salsa picada
- Sal, alho e pimenta síria a gosto
- Óleo ou azeite para refogar

### Modo de fazer:

1. Deixe a lentilha de molho por 1 hora. Troque a água e cozinhe em panela destampada até que os grãos estejam macios. Reserve.
2. Enxague as folhas picadas de almeirão e escorra o excesso de água. Reserve.
3. Refogue a cebola, adicione os demais temperos e refogue a lentilha da mesma maneira que você refogaria o feijão.
4. Adicione o almeirão, misture e deixe cozinhar.

**Rendimento:** 4 porções

**Tempo de preparo e cozimento:** 1 h + tempo de hidratação

### Sugestões:

- ❖ O almeirão pode ser substituído por mostarda, taioba, espinafre ou couve
- ❖ Refogue os grãos sem o caldo de cozimento e prepare refogado ao invés de sopa.



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.

2ª edição, revisada, abril de 2022.

Confira dicas e receitas com hortaliças no site



Processo nº 00193-00001681/2019-95



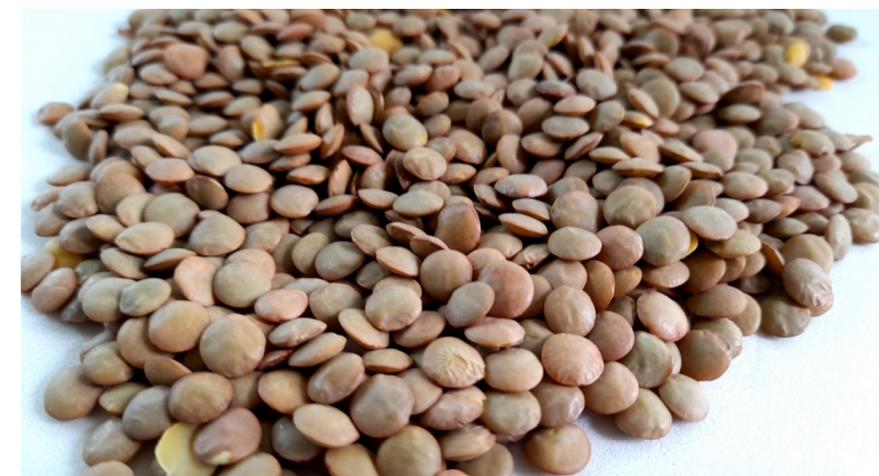
MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO



# Legume seco

## como comprar, conservar e consumir

## Lentilha



Alimentação  
saudável sem  
desperdício

Alimento  
ancestral

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





A lentilha, um dos alimentos mais antigos da humanidade, ainda é pouco conhecida no Brasil. Para a maioria dos brasileiros, esse é um alimento associado à dieta vegetariana ou à vegana, sendo de pouco interesse para aqueles que não adotam nenhum desses hábitos alimentares. Pois se engana quem assim pensa. A lentilha é um alimento muito versátil, podendo agradar a diferentes paladares e ser acompanhada por diferentes tipos de carnes, grãos e hortaliças.

## Como comprar

No Brasil se consome a lentilha de grão graúdo, de casca verde acinzentado e interior amarelo, comercializada na forma de grão inteiro. Ao comprar, deve-se dar preferência aos grãos de cor viva, de tamanho uniforme, com casca lisa e sem enrugamento. À semelhança do feijão, a qualidade culinária da lentilha é medida principalmente pelo tempo necessário para hidratar e para cozinhar os grãos.

A lentilha é comercializada em outras formas além do grão inteiro com casca, quais sejam grão inteiro descascado, grão partido sem casca (lentilha partida) ou na forma de farinha. No Brasil, esses tipos são encontrados somente em lojas especializadas em alimentos importados.

Outros tipos de lentilha, cultivados em menor escala no Ocidente, muito apreciados por amantes da gastronomia e de movimentos como o slow food, incluem: Lentilha verde de Puy (França), Lentilha verde de Berry (França), Lentilha blonde de Saint-Flour (França), Lentilhas Beluga (Estados Unidos e Canadá), Lentilha “Tierra de ampos” (Espanha), Lentilha de Arnuña (Espanha), Lentilha Castelluccio (Itália).

## Como conservar



**Mantenha em ambiente seco por até 1 ano**

Tenha com a lentilha os mesmos cuidados que você adota na conservação de outros grãos como arroz e feijão. Mantenha-a em recipiente fechado em local escuro, seco e fresco para aumentar sua durabilidade e evitar sua contaminação com mofo.

Quando cozida, a lentilha pode ser conservada em geladeira por até três dias ou no congelador por até seis meses. Em geladeira, os grãos devem ser mantidos na água de cozimento para evitar seu ressecamento.

## Como consumir

O preparo da lentilha é semelhante ao preparo do feijão, alimento básico da culinária brasileira. Antes do preparo, os grãos devem ser selecionados para remoção de grãos danificados e em seguida, devem ser lavados em água para remover poeira e outras sujidades.

Apesar de a lentilha apresentar tempo de cozimento inferior ao do feijão, recomenda-se a hidratação prévia dos grãos por 30 minutos a 1 ½ hora para reduzir o tempo de cozimento. Adicionalmente, a hidratação, seguida do descarte da água onde os grãos foram deixados de molho, reduz a quantidade de fatores antinutricionais, incluindo os compostos que causam flatulência.

A lentilha é usada no preparo de sopas e cozidos e como acompanhamento de carne bovina e de carneiro. Ela pode ser combinada com tomate, batata, abóbora, beterraba e cenoura ou com folhosas como o espinafre, a mostarda e a taioba.

Preparações tradicionais em outros países incluem o sambar, com molho de tamarindo, na Índia e países vizinhos, a fakés, na Grécia, a shula kambar, com espinafre, originada na antiga Pérsia e a linsensuype, com batata, na Alemanha.

No preparo de saladas, os tipos Puy e Beluga são mais indicados que as lentilhas comercializadas no Brasil, porque as primeiras mantêm-se firmes após o cozimento, enquanto as últimas tendem a se despedaçar.

O cozimento em panela de pressão não deve ser usado para lentilha por que a espuma formada durante o cozimento pode obstruir a saída de vapor pela válvula.



**Se cozido, mantenha no congelador por até 6 meses**



**Dicas**

Temperos que combinam: salsa, pimenta síria, pimenta-do-reino, cominho, hortelã.

Lentilha é uma excelente adição a hortaliças cozidas como abóbora e batata.

## Arroz com lentilha



Foto: Milza Moreira Lana

### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de lentilha
- 1 xícara (chá) de arroz
- 1 cebola roxa grande picada
- Azeite de oliva
- 1 dente de alho amassado
- Sal e pimenta síria a gosto

### Modo de fazer:

1. Lave e escorra a lentilha e deixe-a de molho em água por 30 minutos. Refogue a cebola no azeite e quando ela estiver translúcida, adicione o alho.
2. Refogue por mais 1 minuto. Adicione a lentilha e o arroz e água suficiente para o cozimento. Acerte o sal. Cozinhe até que fiquem macios.

**Rendimento:** 4 porções

**Tempo de preparo e cozimento:** 30 minutos + tempo de hidratação

### Sugestão:

- ❖ Sirva com abobrinha refogada.