

Sanduíche aberto para o café da manhã



Foto: Cláudia S.C. Ribeiro

Ingredientes

- 1/4 xícara de mel
- 2 colheres (chá) pimentas caiena frescas, sem semente e sem cabinho, finamente picadas
- 4 fatias grossas de pão integral ou outro de sua preferência
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 1/2 xícara de queijo cremoso de cabra ou de vaca
- 4 ovos
- Sal a gosto
- Óleo para fritar os ovos

Modo de fazer

1. Em um recipiente de vidro misture o mel e metade da pimenta caiena. Feche e deixe em repouso por 4 horas ou de um dia para o outro.
2. Espalhe um pouco de manteiga no pão e aqueça-o no forno ou em uma torradeira.
3. Aqueça uma frigideira com óleo, acrescente os ovos e cozinhe até o ponto desejado. Polvilhe sal sobre os ovos.
4. Cubra cada fatia de pão com 2 colheres (sopa) de queijo e em seguida, com 2 colheres (sopa) do mel com pimenta. Coloque um ovo sobre cada fatia e espalhe mais um pouco de mel sobre os ovos. Complete polvilhando o restante da pimenta picadinha.

Dicas

- ❖ Você pode substituir o queijo cremoso por creme de ricota ou muçarela de búfala.
- ❖ Se gostar de pimentas mais ardidas, substitua a caiena pela malagueta.

Fonte: *Melissa's the great pepper cookbook: the ultimate guide to choosing and cooking with peppers*. Alabama: Oxmoor House, 2014. 256 p.



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

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

Foto da capa

Milza Moreira Lana

Projeto gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

1ª edição, novembro de 2022.

Confira dicas e receitas com hortaliças no site



Processo nº 00193-00001681/2019-95



MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO



Hortaliça como comprar, conservar e consumir

Pimenta caiena



Alimentação
saudável sem
desperdício

Fresca e
desidratada

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 pimenta caiena ou pimenta-de-caiena é comercializada em larga escala na Índia, no México, no Japão, nos Estados Unidos e na África. Acredita-se que os portugueses a levaram da América para a Europa e depois para a África e a Índia. No Brasil, ela é pouco conhecida entre os produtores.

Nos EUA, ela é produzida principalmente nos estados da Lousiana, do Novo México e do Texas, onde é transformada no famoso molho do estilo Lousiana.

Como comprar

Os frutos da pimenta caiena podem ser consumidos frescos, mas eles são comercializados principalmente desidratados, na forma de flocos ou de pó. Na forma de pó também é conhecida como pimenta vermelha.

No Brasil ela é comercializada principalmente processada. Os frutos frescos estão disponíveis em poucos mercados.

Os frutos frescos têm formato alongado e irregular, com superfície enrugada. Seu comprimento varia de 13 cm a 25 cm, e sua largura, de 1,2 cm a 2,5 cm. Os frutos, inicialmente verdes, mudam para a cor vermelha quando maduros. Escolha pimentas de cores vivas e brilhantes que sejam firmes, sem pontos moles e sem ferimentos.

A pimenta caiena apresenta em torno de 30 mil SHU - Unidades de Calor Scoville (medida da ardência das pimentas), o que corresponde a um grau de ardência médio, bem tolerado por pessoas sensíveis a pimentas muito fortes como a malagueta e a habanero. No entanto, existem variedades de caiena menos picantes, com menos de 10 mil SHU, e outras com picância de 50 mil SHU. As pimentas vermelhas maduras geralmente são mais picantes que as verdes.

Como conservar

Pimentas de boa qualidade podem ser armazenadas por 1 a 2 semanas na geladeira.

Preferencialmente, refrigere os frutos sem lavá-los, mas se precisar fazê-lo seque os frutos com papel toalha ou pano limpo antes de colocá-los na geladeira. Armazenar frutos molhados pode acelerar o seu apodrecimento. Também é importante acondicionar os frutos em saco de plástico ou vasilha de vidro ou de plástico tampada, antes de refrigerá-los.

A pimenta caiena pode ser congelada para uso posterior em pratos onde ela será cozida. No congelamento doméstico, a textura é alterada e a pimenta perde crocância. Selecione os frutos, escolhendo aqueles de boa qualidade e casca intacta. Lave e seque os frutos com pano limpo ou papel toalha; remova os talos e as sementes e embale os frutos em saco de plástico ou vasilha própria para congelamento. Armazene por até seis meses.

A pimenta desidratada deve ser conservada em embalagem fechada ao abrigo da luz, em local fresco e seco, para inibir o crescimento de microrganismos.

Como consumir

Apesar de mais difundida na forma desidratada, a caiena também pode ser consumida fresca. Seca ou desidratada, esta pimenta tem sabor e aroma similares ao do pimentão, e para alguns chefes de cozinha, ela “fornece um sabor apimentado mais neutro aos pratos”, o que possibilita harmonizá-la com os sabores de vários outros ingredientes.

Com suas raízes na América, a pimenta caiena pode ser encontrada em alimentos latino-americanos e é muito empregada na culinária cajun, típica de Nova Orleans nos EUA. Nesta cozinha, a pimenta caiena é misturada com outros condimentos para preparar o famoso tempero cajun. Ao longo dos anos, a pimenta caiena foi incorporada em muitos pratos asiáticos, entre os quais o caril indiano e sopas tailandesas.

Ela é ótima em sopas e molhos, em pizzas, bem como em carnes e frutos do mar.

No dia a dia, lave e pique as pimentas e adicione-as a um refogado com sua escolha de hortaliças e carnes. Isso dará ao refogado um ótimo sabor picante.



Refrigere os frutos sem lavá-los



Combina com carnes e frutos do mar



Dicas

Pimentas com grau de ardência semelhante: dedo-de-moça e jalapeño.

Acrescente a pimenta caiena fresca picada ou desidratada no molho barbecue caseiro ou industrializado e utilize para temperar a costelinha de porco.

Salada de brócolis picante com castanha de caju



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- 300 g ou uma cabeça pequena de brócolis picado
- 1 colher (sopa) rasa ou 1 pimenta caiena inteira finamente picada, sem cabinho e sem sementes
- 50 g de castanha de caju torrada
- 2 colheres (sopa) de shoyo
- 1 colher (sopa) de óleo de gergelim

Modo de fazer

1. Aqueça água com sal em uma panela, em quantidade suficiente para cozinhar o brócolis. Quando a água entrar em fervura, acrescente o brócolis e cozinhe até que ele esteja macio, mas firme. Não cozinhe em excesso.
2. Escorra o brócolis e coloque-o em uma travessa.
3. Tempere-o com o molho de soja e o óleo de gergelim, misturando delicadamente para não desmanchar os floretes.
4. Para servir, espalhe a pimenta picadinha e as castanhas de caju torradas sobre o brócolis.

Dicas

- ❖ Esta receita também pode ser feita com couve-flor ou uma mistura de couve-flor e brócolis.
- ❖ O óleo de gergelim traz um sabor especial a esta salada, mas se não o encontrar, use qualquer outro óleo vegetal.