

Fraldinha na pressão com pimenta cambuci



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- 1.3 Kg de fraldinha cortada em pedaços grandes
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (café) de cravo em pó ou 6 cravos inteiros
- 3 dentes de alho picados ou ralados
- 2 colheres(sopa) de sal
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 8 pimentas cambuci grandes sem sementes, picadas
- 2 tomates maduros fatiados em rodela
- 1 cebola roxa grande
- 1 garrafa pequena de cerveja

Modo de preparo

1. Em um almofariz, bata o alho com o sal, o cravo, a canela e a manteiga até obter uma pasta homogênea.
2. Pique ½ cebola em pedaços pequenos e ½ em fatias.
3. Em uma vasilha funda, tempere a carne com a pasta. Acrescente a cebola picadinha e misture bem. Cubra a carne com a cerveja e deixe marinar por 2 horas ou de um dia para o outro, em geladeira.
4. Em uma panela de pressão, aqueça 1 colher (sopa) de óleo e doure a carne. Acrescente o caldo com a cerveja e deixe ferver.
5. Acrescente água em quantidade necessária para cobrir a carne, tampe a panela e cozinhe por 25 a 30 minutos em fogo brando, após o início da pressão.
6. Em outra panela, refogue a cebola fatiada em 1 colher (sopa) de óleo; depois de 2 minutos, acrescente o tomate e a pimenta e deixe cozinhar até o tomate começar a se desfazer.
7. Misture o refogado à carne cozida e sirva.

Fonte: CLAUDIA RECEITAS. Fraldinha na pressão com pimenta Cambuci. Disponível em: <https://claudia.abril.com.br/cozinha/gastronomia/fraldinha-na-pressao-com-pimenta-cambuci>. Acesso: 20 mai. 2022.

Embrapa

Hortaliças

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

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

Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO



Hortaliça como comprar, conservar e consumir

Pimenta cambuci



Alimentação
saudável sem
desperdício

Formato gracioso,
sabor suave

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





Pimenta originária do Brasil, a cambuci pertence à mesma espécie da pimenta dedo-de-moça. Ela é mais conhecida e consumida na região Sudeste, principalmente no estado de São Paulo.

Também é conhecida pelos nomes “chapéu de bispo” ou “chapéu de frade” e ainda por “pimenta godê”, mas o nome cambuci é mais popular. Quando verde, o fruto lembra o formato da fruta de mesmo nome.

Além do formato gracioso, ela tem o sabor agradável que combina o aroma das pimentas ardidas com a doçura de um pimentão.

Como comprar

A pimenta cambuci é facilmente reconhecida no mercado, por seu formato típico. Os frutos são de tamanho médio, com cerca de 4 cm de comprimento e 7 cm de largura. Eles são ocos, em geral com poucas sementes, e a polpa é fina e crocante.

A cor varia de verde claro em frutos imaturos, passando pelo laranja, chegando a vermelho quando ela está completamente madura. À medida que os frutos amadurecem tornam-se mais adocicados e podem ser consumidos em qualquer estágio de maturação.

Seu sabor é particular e seu aroma suave. Na escala de calor Scoville, o ardor da pimenta cambuci varia de 100 a 300 SHU, o que corresponde a uma ardência suave.

A cambuci é comercializada fresca. No mercado, escolha frutos firmes e brilhantes, túrgidos, sem áreas moles e livres de rachaduras. Prefira frutos nos quais o cabinho, cortado curto, esteja presente, pois estes frutos têm maior durabilidade.

Como conservar

Os frutos duram por alguns dias após a colheita, se forem colhidos com cuidado e mantidos em local fresco. Em geladeira, podem ser conservados entre 1 e 2 semanas, a depender da sua qualidade no momento do armazenamento.



Embale antes de refrigerar

É importante manter os frutos refrigerados em saco de plástico ou em vasilha de plástico tampada, para evitar seu ressecamento e a transferência de odor de um alimento para outro. Preferencialmente, armazene os frutos sem lavá-los, mas se precisar fazê-lo enxugue-os antes de refrigerá-los para inibir o apodrecimento.

Assim como as demais pimentas, a cambuci fresca pode ser congelada por até 6 meses. Para isso, lave e seque os frutos, remova os cabinhos e as sementes e em seguida, coloque-os em saco plástico ou vasilha apropriados para congelamento. O produto congelado é adequado para uso em pratos cozidos pois ele perde a crocância quando é descongelado.

Como consumir

Mais utilizada como hortaliça do que como tempero, a cambuci pode ser consumida verde, madura ou de vez, após remover as sementes. Em pratos salgados é mais comum usar o fruto verde enquanto o fruto maduro é preferido para pratos doces.

Use-a crua para temperar saladas e sanduíches. Refogada, temperada com sal, alho e azeite, ela pode ser servida como aperitivo, acompanhada de pães e torradas. A cambuci vai muito bem no preparo de carnes, aves, peixes, suflês, omeletes e em pratos à base de batata. No arroz e no feijão do dia a dia, acrescente a cambuci picada ao refogar os demais temperos, ou cubra o arroz ou feijão, já cozidos, com a cambuci refogada.

Seu formato e tamanho também permitem que ela seja recheada e assada, como se faz com o pimentão. Os recheios são variados: queijos diversos, carne de boi ou de porco moída ou desfiada, bacalhau, linguça, ovo de codorna, arroz com hortaliças como cenoura e ervilha, alcaparra e peixe em conserva (anchova, sardinha, atum).

Em receitas doces, a cambuci é usada no preparo de compotas e geleias. No segundo caso, ela deve ser combinada com uma fruta, como a maçã, para adição da pectina necessária para se obter a consistência de geleia.



Use como hortaliça e como tempero



Dicas

Experimente utilizá-la em bolinhos ou omeletes.

Você também pode combiná-la com outras pimentas mais picantes.

Pimentas com grau de ardência semelhante: pimentas de cheiro e biquinho.

Antepasto de abobrinha com cambuci



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- 2 abobrinhas italiana pequenas
- 6 pimentas cambuci grandes
- 1 cebola roxa média
- 1 dente de alho ralado ou pi
- Azeite de oliva
- Sal a gosto

Modo de fazer:

1. Lave e seque as abobrinhas e as pimentas.
2. Corte as abobrinhas, a cebola e as pimentas em fatias finas. Remova as sementes da pimenta e descarte-as. Rale o alho ou pique-o em pedaços bem pequenos.
3. Misture a abobrinha e a pimenta em uma vasilha funda. Regue com 1 a 2 colheres de azeite e polvilhe com sal. Misture bem.
4. Aqueça uma panela e adicione 1 colher (sopa) de azeite. Refogue a cebola por 1 a 2 minutos e acrescente o dente de alho ralado. Deixe fritar por 1 minuto e acrescente a abobrinha misturada à pimenta.
5. Deixe refogar até que a abobrinha esteja cozida, mas ainda levemente crocante. Se estiver utilizando uma panela antiaderente não é preciso acrescentar água. Caso contrário, adicione pequenas quantidades, somente para evitar que os ingredientes grudem na panela.