

■ Torta de espinafre e alho-porró com massa folhada



Ingredientes

- 1 embalagem de massa folhada congelada
- 2 medidas de espinafre picado, inclusive os talos mais finos
- 1 medida de alho porró picado em rodelas
- ½ medida de creme de leite
- 2 ou mais ovos a depender da quantidade dos demais ingredientes
- Alho, sal e cebola a gosto
- Azeite ou outro óleo vegetal

Modo de fazer

Refogue o alho em óleo ou azeite, acrescente o alho porró e deixe cozinhar por cerca de dois minutos. Acrescente a cebola. Quando a cebola estiver translúcida, acrescente o espinafre. Tempere com sal, tampe e deixe cozinhar. Evite cozinhar em excesso, pois este prato será levado ao forno. Reserve.

Bata as claras ligeiramente, acrescente as gemas e o queijo ralado e misture. Acrescente o creme de leite e misture com cuidado. Tempere com sal. Reserve. Você deve obter uma massa líquida, mas consistente, como um mingau grosso.

Abra a massa folhada em uma forma untada de modo a cobrir o fundo e as laterais. Espalhe o recheio de espinafre já frio e por cima o recheio de ovos. Cubra com o restante da massa, deixando um ou dois furos para a saída do vapor. Pincele gema de ovo sobre a massa. Leve para assar em forno médio (160°C - 180°C).

Embrapa

Hortalças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060 Km 09 Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70359-970, Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9110 - Fax: (61) 3556-5744
E-mail: sac@embrapa.br
www.embrapa.br/hortalicas

Saiba mais em:
www.cnph.embrapa.br/hortalicasnaweb

Autora

Milza Moreira Lana - Pesquisadora - Embrapa Hortalças

Fotos

Milza Moreira Lana
Felipe Barra

Embrapa

Hortalça não é só salada

Torta



Suas refeições
+saborosas
com hortalças

Espinafre, alho-poró e inhame,
entre outras hortalças, podem
fazer a diferença na sua torta.

>> 2 saborosas receitas para você e
sua família incluírem nas refeições.

Tiragem: 2.000 exemplares, Setembro/2014. Criação: Beatriz Cruz

Visite o site **Hortalças na Web** e conheça também as seções:

quem quer saúde
vai a feira

hortaliça combina com todas as
refeições

hortaliça e dinheiro não se
jogam fora

como obter o melhor de cada
hortaliça

Hortalças na Web
>>50 hortalças

Hortaliça também combina com torta

Utilizar hortaliças em recheios de torta salgada é uma maneira prática e gostosa de incluí-las nas refeições do dia a dia. Dois grupos de hortaliças são especialmente indicados para esse tipo de prato: hortaliças folhosas como espinafre, mostarda, almeirão, acelga e chicória e hortaliças subterrâneas com alto teor de amido como batata, inhame, mandioquinha-salsa e cará. As hortaliças folhosas são usadas no recheio, enquanto as subterrâneas são usadas para fazer a massa da torta.

O prato básico é uma massa feita com a hortalica do grupo das subterrâneas, cozida, amassada e temperada com sal. Para deixar a massa mais leve, pode-se acrescentar um pouco de manteiga ou creme de leite, como quando se prepara um purê bem consistente quando se prepara a massa do escondidinho. Para o recheio, utiliza-se a hortalica folhosa refogada com sal, alho e cebola. Para tornar a torta uma refeição completa, acrescente queijo ou carne ao recheio. Para uma versão vegetariana, substitua a carne por hortaliças como cenoura, aipo, alho-porró, abobrinha, berinjela, ervilha ou pimentão.

Nesses pratos, não é preciso se preocupar com a quantidade exata de ingredientes. O importante é saber como os ingredientes devem ser combinados, o que você confere com a receita de torta de taro com espinafre. As quantidades são fornecidas em medidas como sugestão. Uma medida pode corresponder a uma ou três xícaras de chá, dependendo da quantidade do prato que você quer preparar. Mantenha a proporção descrita na receita ou use uma quantidade maior ou menor de cada hortalica em função do gosto e da disponibilidade.

Uma alternativa para preparar a torta salgada é usar uma massa pronta para pastel de forno ou massa folhada, vendida resfriada ou congelada. Para o recheio é só misturar a hortalica folhosa com ovos batidos, queijo ralado e creme de leite. Veja como preparar uma torta de espinafre e alho porró e depois crie suas próprias receitas aproveitando as hortaliças que você tem em casa.

■ Torta de taro (ou inhame) com espinafre

Ingredientes

2 medidas de taro (conhecido também como inhame em algumas regiões brasileiras) cozido e amassado

2 medidas de espinafre cozido

1 medida de carne moída

½ medida de molho de tomate

½ medida de queijo minas ralado

2 ovos ou mais dependendo da quantidade dos demais

ingredientes

Sal, alho e cebola a gosto

Azeite ou outro óleo vegetal

Modo de fazer

Para fazer esta torta prepare a massa e cada recheio separadamente.

Massa

Para a massa da torta, descasque e pique o taro em pedaços. Cozinhe-o em água e sal até que ele fique macio. Amasse-o com garfo ou com espremedor de batata, de preferência quando ele ainda estiver quente. Reserve.

Recheio de espinafre

Para o recheio de espinafre, lave e pique as folhas juntamente com os talos mais finos. Refogue-as em alho e óleo ou azeite, tempere com sal e cozinhe. Cuidado para não cozinhar em excesso, pois o prato será levado ao forno. Esprema o espinafre para retirar o excesso de água. Reserve.



Recheio de carne moída

Para o recheio de carne, refogue a cebola picada em óleo ou azeite, acrescente alho picado ou batido e tempere com sal a gosto. Adicione a carne e o molho de tomate e deixe cozinhar. Reserve.

Montagem

Para montar a torta, coloque uma camada de taro amassado em um pirex untado. Sobre esta camada, espalhe o recheio de carne moída e, por cima, o recheio de espinafre. Cubra com outra camada de taro.

Bata as claras ligeiramente, acrescente as gemas e o queijo ralado. Acerte o sal. Espalhe esta mistura sobre a torta e leve ao forno médio para gratinar.

Sugestões: A massa pode ser feita com inhame (também conhecido como cará), batata, mandioca ou mandioquinha-salsa. Para uma massa de textura mais semelhante à massa de escondidinho acrescente um pouco de manteiga e de creme de leite e bata incorporando ar à massa. O espinafre pode ser substituído por chicória, mostarda, acelga, almeirão ou bortalha.