

Sanduíche de taioba



Ingredientes

Taioba
Azeite ou outro óleo vegetal
Sal e alho a gosto
Cebola roxa fatiada e passas brancas (opcional)
Tomate maduro picado (opcional)
Pão francês branco ou integral

Modo de fazer

Rasgue as folhas de taioba entre as nervuras. Refogue-as em quantidade generosa de óleo ou azeite e tempere a gosto com sal e alho. Somente adicione pequena quantidade de água se necessário, para evitar que as folhas grudem na panela. Se for utilizar cebola, refogue-a antes da taioba.

Para montar os sanduíches é só rechear os pães com a taioba refogada. Você pode incrementar seu sanduíche acrescentando ao recheio passas brancas e tomate picado ou carne fatiada.

Sugestão: esta é uma ótima receita para um lanche rápido. Fácil de preparar e muito saborosa, é uma maneira diferente de consumir hortaliças de folha. Se não encontrar taioba, experimente com outra hortaliça como couve, almeirão, mostarda ou espinafre.

Embrapa

Hortaliças

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/hortaliças

Saiba mais em:

www.cnph.embrapa.br/hortalicasnaweb

Autora

Milza Moreira Lana - Pesquisadora - Embrapa Hortaliças

Fotos

Milza Moreira Lana
Felipe Barra

Embrapa

Hortaliça não é só salada

Sanduíche



Suas refeições
+saborosas
com hortaliças

Alface, rúcula, agrião, rabanete e taioba, entre outras hortaliças, podem fazer a diferença no seu lanche.

>> 3 saborosas receitas para você e sua família comerem a qualquer hora.

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

Visite o site Hortaliças 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

Hortaliças na Web
>>50 hortaliças

Hortaliça também combina com sanduíche

Alface e tomate são as hortaliças preferidas para tornar qualquer sanduíche mais gostoso. Mas uma coisa é colocar uma fatia de tomate e duas folhas de alface no meio de duas fatias de pão. Outra opção, muito melhor, é usar essas duas hortaliças como base de uma salada bem temperada, que será o recheio do sanduíche.

Para fazer um recheio mais gostoso, experimente utilizar dois ou mais tipos de alface, com cores e texturas diferentes, misturados com outras hortaliças folhosas de sabor mais picante como a rúcula e o agrião. Você varia a proporção de cada ingrediente de acordo com seu gosto, colocando mais alface para um sabor mais suave ou mais rúcula e agrião para um sabor mais acentuado. Junte a essa salada verde, o tomate de sua preferência, cereja, caqui ou italiano, ou uma combinação entre dois ou mais tipos de frutos. Tempere essa salada com azeite, vinagre e um pouquinho de mostarda e o recheio está pronto.

Se você quiser variar o recheio, as melhores opções são a cenoura, a beterraba, o rabanete e o pepino. E para aqueles que gostam de acrescentar um toque doce aos pratos salgados, a sugestão é incluir a maçã e a pera nessa salada.

Quer mais detalhes sobre essa maneira de preparar sanduíches? Então, veja as receitas de sanduíche que preparamos para você. A partir dessas receitas você pode criar seus próprios sanduíches, combinando as hortaliças e os pães de sua preferência.

Para estas receitas não é preciso se preocupar com a quantidade exata de ingredientes. As quantidades são fornecidas em medidas como sugestão. Uma medida pode equivaler a uma xícara de chá ou qualquer outra medida. Mantenha a proporção descrita na receita ou use uma quantidade maior ou menor de cada hortaliça em função do gosto e da disponibilidade.

■ Sanduíche de hortaliças folhosas



Ingredientes

3 medidas de uma mistura de alface crespa, alface roxa, alface mimosa, rúcula e agrião
1 medida de tomate cereja
½ medida de cenoura ralada
Azeite, vinagre e mostarda a gosto
½ medida de queijo parmesão ralado grosso ou despedaçado
Molho pesto verde
Pão de forma integral ou pão tipo baguete integral

Modo de fazer

O segredo dessa receita é preparar uma salada bem temperada que será usada como recheio do sanduíche. Rasgue as folhas e misture-as colocando mais alface, se preferir um sabor mais suave, ou mais rúcula e agrião, se preferir um sabor mais picante. Acrescente o tomate picado e a cenoura ralada. Tempere as hortaliças com uma mistura de azeite, vinagre, mostarda e sal. Coloque mais azeite para um sabor mais suave, mais vinagre para um sabor mais ácido e mais mostarda para um sabor mais picante. Tempere as folhas com este molho e acrescente, em seguida, o queijo parmesão. Espalhe uma fina camada de pesto em cada fatia de pão e recheie com a salada.

■ Sanduíche colorido



Ingredientes

1 medida de agrião picado grosseiramente incluindo os talos mais finos
½ medida de maçã cortada em fatias finas
1 medida de cenoura ralada grossa
½ medida de rabanete ralado grosso
Cheiro-verde a gosto
Requeijão cremoso (u queijo cottage ou ricota para um sanduíche menos calórico)
Mostarda, azeite, vinagre e sal a gosto
Suco de limão
Pão de forma fatiado no sentido do comprimento

Modo de fazer

Para o primeiro recheio, misture a cenoura, o rabanete e o cheiro-verde e tempere com azeite, vinagre e sal. Para o segundo recheio, misture o agrião com a maçã e tempere com sal e suco de limão. Para montar o sanduíche, alterne as fatias de pão e os recheios, fazendo uma ou duas camadas com cada recheio. Espalhe uma camada de requeijão na fatia de pão em contato com o recheio de cenoura e uma camada de requeijão temperado com mostarda na fatia de pão em contato com o recheio de agrião. Cubra a última camada de pão com requeijão e decore com pedacinhos de maçã.