

Dica de receita



Alho-porró gratinado

Ingredientes:

- 6 alhos-porró tenros e firmes
- 3 colheres (sopa) de margarina ou manteiga
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de queijo prato
- 3 colheres (chá) de molho de mostarda
- Sal a gosto
- Farinha de rosca para polvilhar

Modo de fazer:

1. Lave o alho-porró e corte-os em pedaços de 5 cm.
2. Distribua os alhos-porrito numa forma untada e reserve.

3. Numa panela, derreta a margarina ou manteiga, acrescente a farinha de trigo e mexa até dourar.
4. Abaixar o fogo, acrescente a mostarda, o sal, o leite e mexa até engrossar.
5. Junte o queijo, mexa até derreter e jogue sobre o alho.
6. Salpique a farinha de rosca sobre o molho e leve ao forno em temperatura média por 15 minutos ou até dourar.

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 6 porções

Sugestão: sirva com carne assada.

Hortaliças na Web

>>50 hortaliças

Visite o site Hortaliças na Web e conheça:

- >> Como comprar, conservar e consumir as principais hortaliças
- >> Como reduzir o desperdício e fazer economia
- >> Receitas saborosas para aproveitar melhor os alimentos



www.embrapa.br/hortaliças



Autores

Milza Moreira Lana - Embrapa Hortaliças
Selma Aparecida Tavares - Emater-DF

Receitas testadas por

Sandra Maria de Lima Evangelista Freitas - Emater-DF
Alaíde Pereira da Silva Jardim - Emater-DF

Projeto Gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

Fotos

Milza Moreira Lana
Henrique José da Costa Moreira
Felipe Barra

2ª Edição, 2016. Diagramação: Herick Ventura.

Hortaliça

Como comprar, conservar e consumir

Alho-porró



Suas refeições
+saborosas
com hortaliças

Entre a cebola e o alho

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





O alho-porró vem sendo consumido há milhares de anos, sendo conhecido pelos antigos gregos e romanos. Atualmente, é cultivado praticamente em todo o mundo. No Brasil, sua produção está concentrada nos estados do Sul e do Sudeste. É uma hortaliça condimentar pertencente à família das Aliáceas, a mesma da cebola, alho e cebolinha, sendo provavelmente nativa da região do Mediterrâneo. Apresenta consideráveis teores de vitaminas A, B e C. Seu sabor é mais suave comparado ao da cebola.

Como comprar

Em geral, o alho-porro é vendido com parte das folhas cortadas. A porção remanescente das folhas é verde escuro, achatada e larga. As folhas sobrepostas uma às outras, na base da planta, formam um talo bem desenvolvido, cilíndrico, de cor branca brilhante.

Quando colhido no ponto ideal, o talo deve apresentar de 10 a 20 cm de comprimento e de 3 a 6 cm de diâmetro. Ao comprar e transportar para casa, manuseie o produto com cuidado para evitar ferimentos que causam escurecimento do talo.

Como conservar



Consuma em até 5 dias ou congele

O alho-porró pode ser mantido em geladeira acondicionado em saco de plásticos pelo período de até 5 dias. Preferencialmente, não o lave antes de armazená-lo.

Para congelar, remova as folhas verdes, raízes e a parte verde do talo. Corte a parte branca ao meio, no sentido do comprimento e separe os pedaços.

Lave bem em água corrente, eliminando toda a sujeira aderida ao talo. Coloque em água fervente por 2 a 3 minutos, seguida por 2 a 3 minutos em água com gelo. Escorra a água e coloque os pedaços em uma vasilha aberta, tipo bandeja ou tabuleiro.

Leve ao congelador e espere endurecer. Transfira os pedaços já congelados para saco de plástico ou vasilha tampada apropriada para congelamento, removendo o ar interno da embalagem com uma bombinha de vácuo. Nesta condição, o produto pode ser mantido por até 6 meses.

Como consumir



Lavar e sanitizar

O alho-porro é consumido cru em saladas, temperado com manteiga ou margarina e demais temperos de sua preferência, ou combinado com outras hortaliças.

Além disso, pode ser usado refogado como ingrediente de tortas, com macarrão, em gratinados e também como condimento enriquecendo o sabor de sopas, cozidos e molhos. A sopa de alho-porro com batata é um prato tradicional da cozinha francesa.

Consome-se preferencialmente o talo, ou seja, a parte branca da hortaliça, mas as folhas também são comestíveis e podem ser usadas como condimento. Corte as raízes e apare as folhas verdes. Descarte as folhas mais externas, de cor verde claro, como se estivesse tirando a casca de uma cebola, deixando a parte branca que se parece com um pequeno palmito.

Corte o talo em pedaços no sentido longitudinal, ou em rodela como cebola e lave-o em água corrente fria. Para cozinhar, coloque os pedaços em uma panela com água salgada fervente. Diminua o fogo, tampe e cozinhe até que estejam macios. Escorra-os e aproveite no prato que desejar.



Dicas

>> Temperos que combinam: limão, vinagre, sal, manjeriço, salsa, tomilho, azeite.

>> Para melhor preservar o sabor e aroma, prefira cozinhar o alho-porro no vapor.

>> As folhas podem ser usadas como condimento em sopas, caldos e cozidos.

Dica de receita



Bolo de carne com alho-porró

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de carne moída
- 1 xícara (chá) alho-porró, cortado em pedacinhos
- ¾ xícara (chá) de farinha de rosca
- 10 azeitonas picadas
- Sal e pimenta calabresa a gosto
- ½ xícara (chá) de salsa picadinha

Modo de fazer:

1. Misture bem todos os ingredientes, amassando com a mão, até a mistura ficar homogênea.

2. Coloque a massa numa forma de bolo inglês pequena, untada com óleo, nivele a massa e leve para assar em forno pré-aquecido em temperatura média (180° C), por cerca de 45 minutos ou até a massa ficar dourada.

Tempo de preparo: 60 minutos
Rendimento: 8 porções

Sugestão: pode ser servido como prato principal em almoço e jantar acompanhando arroz branco e salada ou sozinho na hora do lanche.