

## Torta recheada com acelga



Foto: Henrique J. C. Moreira

### Ingredientes

#### Para a massa

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3 ovos grandes
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de queijo ralado meia-cura
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

#### Para o recheio

- 1 maço de acelga picada e escaldada em água fervente
- 4 colheres (sopa) de óleo
- ½ xícara (chá) de cebola picada
- 1 xícara (chá) de cheiro-verde
- 2 dentes de alho picado
- 2 tomates grandes sem sementes, picados
- Sal e pimenta a gosto

### Modo de fazer

#### Recheio

1. Coloque o óleo numa panela, doure a cebola e o alho.
2. Em seguida, acrescente a acelga, o tomate, o cheiro-verde e refogue. Tempere com sal e pimenta. Reserve.

#### Massa

1. Coloque no liquidificador todos os ingredientes líquidos e o ovo, bata até obter uma mistura homogênea.
2. Em uma bacia, coloque a farinha de trigo e o queijo ralado, acrescente a mistura do liquidificador e misture bem. Adicione o fermento e misture-o à massa delicadamente.
3. Unte com óleo uma forma de 19 cm x 31 cm, coloque um pouco da massa, distribua o recheio sobre essa massa e cubra com o restante da massa. Polvilhe orégano na massa e leve para assar em forno preaquecido em temperatura média (180 oC) por 40 minutos ou até dourar.

Tempo de preparo e cozimento: 1h10 minutos

Rendimento: 8 porções

### Sugestão

- ❖ Se desejar, acrescente carne moída ao recheio.

**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](http://www.embrapa.br/fale-conosco)  
[www.embrapa.br/hortaliças](http://www.embrapa.br/hortaliças)

### Autoras

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

### Receitas testadas por

Alaíde P. S. Jardim – Emater-DF  
Sandra M. L. E. Freitas – Emater-DF

### Foto da capa

Nito100, por iStock

### Projeto gráfico

Henrique Carvalho  
Beatriz Ferreira

3ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortaliças no site

**Hortaliça não é só salada**

[www.embrapa.br/hortaliça-nao-e-so-salada](http://www.embrapa.br/hortaliça-nao-e-so-salada)



**Embrapa**

MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO

PÁTRIA AMADA  
**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL

# Hortaliça

como comprar,  
conservar  
e consumir

# Acelga



Alimentação  
saudável sem  
desperdício

**Saia da rotina**

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 acelga é uma hortaliça cujas folhas são semelhantes às folhas da beterraba. Originária da Ásia Menor e do Mediterrâneo, pertence à família Quenopodiácea, a mesma da beterraba e do espinafre verdadeiro.

A acelga possui alto teor de fibras (necessárias para o bom funcionamento do intestino), alto teor de vitamina A e razoável teor de vitamina C, fornece potássio e magnésio e é naturalmente rica em sódio.

## Como comprar

Na maioria das feiras e mercados, a couve-chinesa é comercializada erroneamente com o nome de acelga. Entretanto, as duas são hortaliças bem diferentes. A couve-chinesa possui folhas verde-claras, enrugadas, ovais e compridas, sobrepostas umas às outras, formando uma cabeça. A acelga, por sua vez, possui grandes folhas verde-escuras e brilhantes, que podem ser mais lisas ou mais enrugadas, a depender da variedade.

A nervura ou talo da acelga, bem proeminente, é de cor branca nas variedades mais comuns, mas também pode ser vermelha, amarela, laranja ou com listras rosas e brancas. Em alguns países, folhas com talos de diversas cores são reunidas em um maço ao qual se dá o nome de acelga arco-íris.

Manuseie os maços com cuidado para não danificar as folhas e talos. Escolha aqueles com folhas verdes, sem sinais de amarelecimento, que indicam que a planta está velha. A presença de talos moles e de folhas com manchas escuras é sinal que a hortaliça já está “passada”, e, portanto, o sabor, o aroma e a textura não serão satisfatórios.

## Como conservar



Consuma em até 5 dias



No congelador

A acelga estraga-se rapidamente quando mantida em condição ambiente. Na geladeira, pode ser conservada por cinco dias a dez dias, dependendo do cuidado que se tenha após a colheita. Preferencialmente, refrigere sem lavar; se precisar fazê-lo, lave as folhas em água corrente, escorra o excesso de água e coloque as folhas em saco de plástico ou vasilha com tampa. Também pode envolver as folhas em papel-toalha ou pano de prato limpo e em seguida embalar.

Para congelar, deixe em água fervente por dois minutos, escorra a água e depois ponha em água gelada por mais dois minutos. Drene bem a água, embale e congele. Pode ser mantida por até três meses.

## Como consumir



Crua, cozida ou refogada

A acelga pode ser consumida crua, misturada em pequena quantidade a folhas mais tenras e de sabor mais delicado. Entretanto, a forma tradicional de consumo é refogada. Use-a em sopas, cozida com batata, no recheio de tortas, omeletes e charutos, adicionada a pratos com arroz e com macarrão. Quando refogada, pode substituir o espinafre, a couve e o almeirão.

Seu sabor é semelhante à folha de beterraba e de espinafre verdadeiro, mas mais pungente e mais amargo. Também é mais consistente e, por isso, preferida em pratos que requeiram folhas com mais consistência.

Talos grossos são apetitosos e podem ser consumidos, porém exigem mais tempo de cozimento do que as folhas. Nesse caso, separe os talos das folhas e cozinhe-os separadamente, ou acrescente as folhas após cozinhar os talos por alguns minutos.

## Lasanha com acelga



Foto: Rodrigo Marques

### Ingredientes

- 1 maço de acelga lavada e sem os talos
- ½ xícara (chá) de cebola picadinha
- 1 dente de alho picadinho
- 2 ½ xícaras (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de creme de leite
- 400 g de carne moída
- 2 xícaras (chá) de tomate bem maduro, sem sementes, picado
- 4 colheres de ketchup
- 150 g de macarrão para lasanha pré-cozido
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 200 g de queijo muçarela fatiado
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres (café) de noz-moscada
- 6 colheres (sopa) de margarina ou manteiga

### Modo de fazer

1. Escalde a acelga em água fervente ou coloque-a no vapor por tempo suficiente para murchá-la e reserve.
2. Doure a cebola e o alho em metade da manteiga. Junte a farinha e mexa bem até dourar. Abaixar o fogo. Junte o leite e o creme de leite sem parar de mexer e deixe cozinhar até ferver. Acrescente o sal, a pimenta e a noz-moscada, misture bem e reserve o creme.
3. Refogue a carne no restante da margarina ou manteiga, tempere com sal, pimenta e noz-moscada e acrescente o tomate. Quando a carne estiver cozida, acrescente o ketchup, misturando bem.
4. Unte uma forma refratária e coloque sucessivamente uma camada de creme, uma de macarrão, uma de acelga e uma de carne. Repita o processo e, por último, cubra com uma camada de muçarela.
5. Leve ao forno moderado preaquecido (180 oC) por 60 minutos ou até dourar.

Tempo de preparo e cozimento: 1h30

Rendimento: 8 porções

### Sugestões

- ❖ A carne moída pode ser substituída por frango desfiado.
- ❖ Sirva quente.