

Salada enriquecida com agrião



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- ½ xícara de agrião picado para o molho da salada
- ½ maço de agrião lavado e com as folhas inteiras separadas para compor a salada
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 xícara (chá) de maionese
- 1 colher (chá) de sal
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde
- 1 batata grande cozida e cortada em cubinhos
- ½ xícara de maçã cortada em cubinhos
- 2 cenouras médias cortadas em cubinhos
- 1 xícara (chá) de vagem cozida cortada fininha
- ¼ xícara (chá) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de passas

Modo de fazer

1. Bata rapidamente no liquidificador o agrião picado, o limão, o sal, a cebola e a maionese. Misture o cheiro-verde e reserve.
2. Numa vasilha, misture as batatas, as cenouras, as passas, a vagem e a maçã, acrescente o molho e misture.
3. Forre uma tigela com as folhas de agrião, acrescente a mistura com o molho.

Tempo de preparo e cozimento: 30 minutos

Rendimento: 6 porções

Sugestões

- ❖ Substitua metade da quantidade de maionese por iogurte natural.
- ❖ Sirva gelado.

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

Autores

Mário Felipe de Melo – Emater-DF
Selma Aparecida Tavares – Emater-DF
Maria José L. F. Matos – Emater-DF
Milza Moreira Lana – Embrapa Hortaliças
Fausto Francisco dos Santos – Embrapa Hortaliças

Foto da capa

Milza Moreira Lana

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



Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO

PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL

Hortaliça

como comprar,
conservar
e consumir

Agrião



Alimentação
saudável sem
desperdício

Picância que dá gosto

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





Agrião hidropônico

O agrião vem sendo consumido há vários séculos na Europa, principalmente por gregos e romanos, que apreciavam banquetes ricos em especiarias e saladas picantes. É uma brássica, assim como a couve, o repolho e o brócolis.

Muito nutritivo, ele se destaca entre as hortaliças como fonte de manganês, fósforo, ferro, zinco e vitaminas A, B1, B2 e C. É mais rico em ferro que a couve e o espinafre.

Como comprar

Escolha maços com folhas frescas, de cor verde-escuro, sem áreas amareladas ou pontos escurecidos. Os talos devem estar firmes e quebradiços. Escolha os maços com cuidado, pois as folhas rasgam-se com facilidade e os talos escurecem e apodrecem rapidamente quando danificados. A presença de flores e pequenos frutos verdes não prejudica a qualidade do agrião para consumo.

O agrião pode ser encontrado já lavado, higienizado e embalado em filmes ou vasilhas de plástico, acompanhado ou não de outras hortaliças folhosas. Antes de comprar, verifique a data de validade e compre somente o produto refrigerado. Descarte aqueles com líquido amarelado no fundo da embalagem ou com as folhas sem brilho ou com bordas escuras.

Como conservar



Consuma em até 3 dias

O agrião é uma hortaliça de curta duração; por isso, compre somente o necessário para consumo imediato. Em condição ambiente, pode ser mantido por no máximo um dia, se colocado em local fresco, com os talos imersos em uma vasilha com água.

Em geladeira, pode ser conservado por até três dias, se embalado em saco de plástico para alimento ou em vasilha tampada. Os talos inteiros, lavados e secos com pano limpo ou papel absorvente, duram por mais tempo que as folhas.

Como consumir



O agrião pode ser usado cru em saladas, sozinho ou misturado com outras hortaliças, como alface, rúcula e chicória, e em sucos com diversas frutas. Também pode ser usado para incrementar sanduíches, panquecas, rabadas, rocambolo, pães, molhos, sopas e purês. Os talos podem ser usados em sopas, misturados ao arroz, refogados com temperos e ovos batidos e como recheio de suflês e bolinhos.

As folhas temperadas com limão, sal e azeite são um excelente acompanhamento para churrascos de todos os tipos de carne. Experimente!



Consumir de várias formas

Antes de consumir as folhas cruas, lave-as com bastante cuidado em água corrente, removendo os talos grossos e as folhas amareladas ou escuras. Coloque as folhas verdes e talos finos em solução de hipoclorito de sódio por 30 minutos ou use produtos próprios para higienização de saladas, disponíveis nos supermercados e quitandas. Em seguida, enxágue as folhas com água filtrada.



Dicas

Faça saladas sofisticadas misturando agrião, nozes, maçãs fatiadas bem finas ou cubinhos de queijos finos.

Temperos usados com agrião: cebola, alho, azeite, limão, pimenta, salsa, cebolinha-verde.

Sanduíche de agrião e ricota



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- 10 fatias de pão de forma
- 2 xícaras (chá) de ricota amassada
- 2 xícaras (chá) de agrião picado
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 colher (chá) de sal
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde
- 2 colheres (sopa) de maionese
- 1 colher (sopa) de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de passas sem sementes

Modo de fazer

1. Reserve as fatias de pão.
2. Junte os demais ingredientes em uma vasilha e misture até formar uma pasta homogênea.
3. Passe a pasta em uma fatia de pão, cubra-a com outra fatia e sirva..

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 5 sanduíches

Sugestão

- ❖ Use queijo tipo minas no lugar da ricota.