

Batatas com alho



Foto: Henrique J. C. Moreira

Ingredientes

- 500 g de batatas cozidas em água com sal
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 4 dentes de alho de alho picados em tamanho pequeno
- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de fazer

1. Lave e descasque as batatas.
2. Cozinhe-as com sal até ficarem firmes, sem desmancharem.
3. Corte as batatas cozidas em rodela.
4. Unte uma forma refratária com a manteiga e coloque as rodela de batatas.
5. Derreta a manteiga, retire-a do fogo e acrescente o alho picado, a pimenta e o sal.
6. Derrame a manteiga temperada por cima das batatas.
7. Polvilhe o queijo e leve ao forno até dourar.

Tempo de preparo e cozimento: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Sugestão

- ❖ Sirva com carnes, peixe ou frango.
- ❖ O mesmo prato pode ser preparado com mandioquinha-salsa.

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

Autoras

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

Receitas testadas por

Cátia Regina de Freitas – Emater-DF
Cláudia Márcia de Freitas – Emater-DF

Foto da capa

Felipe Barra

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

Alho



Alimentação
saudável sem
desperdício

O tempero certo

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

12 CONSUMO E PRODUÇÃO RESPONSÁVEIS



OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

2 FOME ZERO E AGRICULTURA SUSTENTÁVEL





O alho é uma hortaliça da família Aliáceas e uma das mais antigas plantas cultivadas no mundo. Originário da Ásia Central, seu cultivo difundiu-se para a região do Mar Mediterrâneo em tempos pré-históricos. No Brasil, o alho chegou com os portugueses na época do descobrimento.

Pelos povos antigos, era considerada planta medicinal, sendo até hoje usada contra gripes e resfriados.

O alho destaca-se entre as hortaliças como fonte dos sais minerais potássio e zinco e das vitaminas B1 e B6.

Como comprar

O alho é um bulbo formado por um conjunto de bulbilhos. Popularmente, o bulbo é chamado de cabeça e os bulbilhos, de dentes. A casca pode ser branca ou roxa, mas os dentes são sempre de cor creme bem claro, tornando-se amarelados quando velhos.

Ao comprar, escolha bulbos firmes que se apresentem bem curados, ou seja, com a casca, a haste, a base e as raízes bem secas. A casca do alho bem curado solta-se com facilidade.

Evite bulbos com defeitos que comprometem a qualidade, tais como alho chocho, murcho, brotado, úmido e com sinais de mofo ou bolores e ataques de praga.

Alguns defeitos, como bulbo aberto, danos mecânicos leves e cicatrizados e base com rachadura, prejudicam a aparência sem inutilizar o alho para consumo.

Como conservar



Muito durável

O alho, em réstia ou com os bulbos soltos, mantém-se próprio para consumo por longo período de tempo em condição ambiente, desde que o local seja arejado, seco e escuro. Não se recomenda a conservação de alho com casca em geladeira.

Quando descascado, deve ser mantido em geladeira dentro de vasilha de vidro ou de plástico tampada. Nessas condições, dura cerca de cinco dias. Também pode-se triturá-lo com sal, fazendo desta forma a pasta de alho, ou desidratá-lo após cortá-lo em fatias finas.

A pasta de alho e sal pode ser mantida em condição ambiente por várias semanas, mas quando se adiciona cebola é preciso mantê-la em geladeira.

O congelamento não é aconselhável porque ele prejudica a textura e o sabor do alho.

Como consumir



Em pasta, refogado ou seco

Há várias maneiras de descascar os dentes de alho. Com auxílio de uma faca, corte um pedaço pequeno das pontas e remova a casca ou pressione os dentes com o cabo da faca, esmagando-os levemente para em seguida remover a casca. Para facilitar o descascamento, podem-se deixar os dentes de molho em água até amaciar a casca.

O alho pode ser picado, ralado ou usado inteiro para temperar todo tipo de prato salgado. Adicionalmente, pode ser preparado em pastas para serem servidas com pães e em molhos de saladas.

Para realçar o sabor de tortas e pizzas, principalmente aquelas com chicória ou escarola, pegue cinco dentes de alho fatiados, acrescente uma colher (café) de sal e frite em duas colheres (de sopa) de óleo até dourar. Use para salpicar tortas ou pizzas antes de levá-las ao forno.

Ao refogá-lo, deve-se evitar o fogo alto, pois, se queimado, fica com sabor amargo.



Dicas

Para diminuir o sabor forte, divida o dente ao meio no sentido do comprimento e retire o miolo que fica bem no centro do alho.

O alho combina com vários outros temperos: salsa, açafrão, cebola, cebolinha, coentro, colorau, pimenta, orégano, manjerição. Em todas as combinações, é preciso dosar os temperos para evitar que o sabor do alho predomine sobre os demais.

Coloque dentes de alho descascados dentro de um vidro com azeite e deixe curtir em condição ambiente por alguns dias. Use o azeite para temperar saladas e o alho para temperar outros pratos.

Pasta de alho com sal



Foto: Henrique J. C. Moreira

Ingredientes

- 700 g de alho descascado
- 800 g de sal
- 250 mL de óleo de soja

Modo de fazer

1. Amasse bem o alho com máquina de moer carne, liquidificador ou pilão.
2. Transfira o alho esmagado para uma vasilha de plástico ou de vidro.
3. Adicione o sal e o óleo e misture até obter uma massa homogênea.
4. Coloque a pasta em frascos higienizados, tampe-os e mantenha-os em local fresco e escuro. Não é preciso manter em geladeira.

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 1 kg

Sugestão

- ❖ Em vez de óleo de soja, pode-se usar azeite.