

## Torta fingida de bortalha



Foto: Henrique J. C. Moreira

### Ingredientes

#### Para a massa

- 1 copo de leite
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de queijo minas meia-cura ralado
- 10 colheres (sopa) de farinha de trigo
- ½ copo de azeite
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Sal a gosto
- 1 dente de alho

#### Para o recheio

- 1 maço de bortalha lavada e picada
- Alho
- Cebola
- Pimenta e sal a gosto
- 300 g de carne moída
- 3 xícaras (chá) de queijo minas meia-cura ralado grosso
- 2 colheres (sopa) de azeite

### Modo de fazer

#### Massa

1. Coloque no liquidificador o leite, os ovos, o azeite, o alho e o sal. Bata ligeiramente. Acrescente o queijo ralado e a farinha de trigo aos poucos, batendo ligeiramente após acrescentar cada porção de farinha. Bata novamente até obter um creme homogêneo com consistência mole.

#### Recheio

1. Refogue o alho e a cebola em azeite, acrescente a carne moída e o sal e refogue bem. Quando a carne estiver cozida, acrescente a bortalha, misture e deixe no fogo pelo tempo suficiente para que as folhas murchem sem que cozinhem completamente.

#### Montagem

1. Unte uma forma de 20 cm x 30 cm e polvilhe com farinha de trigo. Coloque uma camada de massa (metade da massa), uma camada de carne com bortalha, uma camada de queijo ralado (2 xícaras) e o restante da massa. Por cima espalhe o restante do queijo ralado. Asse em forno médio até que fique dourado.

Tempo de preparo e cozimento: 1h30m

Rendimento: 6 porções

### Sugestão

- ❖ Para fazer uma torta vegetariana, substitua a carne moída por batata e cenoura.

**Embrapa**

**Hortalças**

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/hortalicas](http://www.embrapa.br/hortalicas)

### Autoras

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

### Receitas testadas por

Maria José F. L. Matos – Emater-DF  
Sedma F. Queiroz Pinto – Emater-DF

### Foto da capa

Felipe Barra

### Projeto gráfico

Henrique Carvalho  
Beatriz Ferreira

3ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortalças no site

**Hortalça não é só salada**

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



**Embrapa**

MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO

**PÁTRIA AMADA  
BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL

# Hortalça

como comprar,  
conservar  
e consumir

## Bortalha



Alimentação  
saudável sem  
desperdício

Alimenta e ornamenta

Conheça outras coleções no site

**Hortalça 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 hortalça

OBJETIVOS DE  
DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL

12 CONSUMO E  
PRODUÇÃO  
RESPONSÁVEIS



OBJETIVOS DE  
DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL

2 FOME ZERO  
E AGRICULTURA  
SUSTENTÁVEL





A beralha é uma hortaliça da família Baselácea, provavelmente originária da Índia. Por seu valor nutricional, aliado à rusticidade no cultivo, é um importante recurso alimentar para as populações das regiões Norte e Nordeste do Brasil. Também é apreciada nos estados do Rio de Janeiro e Minas Gerais.

A beralha é uma trepadeira, de folhas e caules verdes, carnosos e suculentos, muito cultivada em hortas domésticas, de preferência junto a cercas e latadas e utilizada às vezes em ornamentações.

## Como comprar

A beralha fresca boa para consumo tem folhas de cor verde bem escuro, tenras, limpas, sem manchas. Não compre maços com folhas amareladas e murchas, o que indica que a hortaliça foi colhida há muito tempo. Os talos devem estar firmes, com cor viva e sem áreas moles e escuras.

Manuseie as folhas com cuidado, evitando rasgá-las ou amassá-las, o que acelera o murchamento e a deterioração. Por serem frágeis, compre-as por último, evitando colocá-las no fundo do carrinho de compras.

Não deixe as folhas expostas ao sol ou dentro do carro fechado por tempo prolongado.

## Como conservar



### Consumo imediato

A beralha deve ser consumida logo após ser colhida, pois se deteriora com muita facilidade e não pode ser congelada.

Em temperatura ambiente, conserva-se por até um dia, desde que as pontas dos ramos sejam mantidas imersas em uma vasilha com água fresca, como se fosse um ramo de flores. Para conservar por mais tempo, cubra essa vasilha com saco de plástico e coloque-a na geladeira.

Também pode ser guardada na parte mais baixa da geladeira, em sacos de plástico fechados ou em vasilhas de plástico com tampa.

## Como consumir



### Cozido ou refogado

A beralha é de sabor suave e pode ser usada em substituição ao espinafre e à couve. As folhas e ramos novos são consumidos após cozimento ou refogados. Se necessário, acrescente água somente para evitar que ela grude na panela. Com isso, evita-se a perda de sais minerais na água de cozimento.

Quando usada em sopas e cozidos, deve ser acrescentada por último, para evitar seu cozimento excessivo. Também pode ser usada em omeletes, farofas, tortas e quiches.

A beralha crua, cujo sabor é diferente do sabor da beralha cozida, pode ser usada em saladas verdes, picada bem fina como a couve mineira e temperada a gosto.



### Dicas

Os talos grossos podem ser picados e refogados ou cozidos juntamente com as folhas e talos finos.

A beralha refogada com os talos pode ser usada para enriquecer o arroz e o feijão.

Temperos que combinam: pimenta-de-cheiro, pimenta-malagueta, pimenta-do-reino, cebolinha, salsinha, alho e cebola.

## Refogadinho de beralha com ovo



Foto: Henrique J. C. Moreira

### Ingredientes

- 1 maço de beralha
- 2 dentes de alho
- 1 cebola pequena picada
- 3 ovos
- Sal, pimenta, cebolinha e salsinha a gosto

### Modo de fazer

1. Lave a beralha, pique as folhas em tamanhos grandes e os talos em tamanhos pequenos. Separe.
2. Refogue o alho e a cebola em óleo ou azeite, acrescente os demais temperos e misture bem. Acrescente a beralha, e, se necessário, um pouco de água. Tampe a panela e deixe por alguns minutos até as folhas cozinharem.
3. Em seguida, estale os ovos na mesma panela em que foram cozidas as folhas de beralha, misture e aguarde até que os ovos estejam cozidos. Desligue o fogo e sirva.

Tempo de preparo e cozimento: 20 minutos

Rendimento: 4 porções

### Sugestão

- ❖ Sirva com arroz branco e feijão.