

## Pastéis de cebola



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

### Ingredientes

#### Para o recheio

- 250 g de cebola cortada em cubinhos
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- ½ lata de creme de leite com soro
- 1 pacote de sopa de cebola
- 50 g de queijo prato ralado
- Sal, orégano, pimenta e cheiro-verde a gosto

#### Para a massa

- 300 g de farinha de trigo
  - 120 g de manteiga
  - ½ xícara (chá) de leite frio
  - 2 colheres rasas (sopa) de creme de leite
  - ½ xícara (chá) de parmesão ralado
  - 1 ovo batido
  - 1 colher (sopa) de fermento em pó
  - 1 colher (café) de sal
  - 1 clara (para passar na borda do pastel)
- 1 gema batida com um fio de óleo

### Modo de fazer

#### Recheio

1. Refogue a cebola na manteiga até dourar.
2. Retire do fogo.
3. Junte o creme de leite, a sopa de cebola, os temperos, misture bem e leve novamente ao fogo até cozinhar e desprender da panela.
4. Retire do fogo, junte o queijo prato ralado e misture.

#### Massa

1. Misture todos os ingredientes e amasse até obter uma massa lisa e homogênea.
2. Deixe descansar na geladeira por 20 minutos.
3. Abra a massa com um rolo, corte a massa para pastéis, coloque o recheio e passe a clara na borda da massa.
4. Feche os pastéis e aperte as bordas com o dedo ou garfo para não abrirem enquanto estiver assando.
5. Pincele os pastéis com a gema de ovo.
6. Leve para assar por 15 minutos.

Tempo de preparo e cozimento: 60 minutos

Rendimento: 50 pastezinhos

### Sugestão

- ❖ Misture uma xícara de chá de queijo parmesão ralado, duas a três pitadas de orégano e espalhe sobre os pastéis antes de assá-los.

**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)

### Autores

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

# Cebola



Alimentação  
saudável sem  
desperdício

**Realça o sabor  
dos alimentos**

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 cebola é a hortaliça condimentar mais difundida no mundo. Ela possui uma série de compostos com efeitos positivos para a saúde, pequenas quantidades de vitaminas do complexo B e de sais minerais, como ferro e cálcio, e poucas calorias.

É um bulbo, provavelmente originário da Ásia Central, cultivado na Índia e na China desde tempos remotos, sendo muito apreciado na Grécia, em Roma e no Egito antigos. É uma Aliácea, assim como o alho, a cebolinha e o alho-porró.

## Como comprar

A cebola apresenta-se sob formatos variados, podendo ser redonda, achatada ou em forma de pera. Quanto à cor, os bulbos são amarelos, brancos ou roxos.

Escolha os bulbos com cuidado, sem apertá-los ou jogá-los na banca de exposição. Prefira bulbos firmes, com casca seca e pescoço seco e cicatrizado. Entre bulbos de mesmo tamanho, escolha os mais pesados. Evite bulbos brotados, com feridas, áreas amolecidas e mofo.

## Como conservar



**Inteiras,  
duram até  
5 semanas**

A cebola conserva-se por tempo prolongado (três a cinco semanas) sem necessidade de refrigeração. Mantenha os bulbos em local seco, fresco, escuro e bem ventilado. As cebolas de sabor mais suave, ou seja, menos picantes, duram menos tempo, enquanto as cebolas mais picantes conservam-se por maior período. As cebolas-roxas em geral conservam-se por mais tempo do que as cebolas-brancas e as amarelas.

A cebola picada ou ralada deve ser mantida em geladeira, envolvida por filme de plástico ou em vasilha de plástico tampada, por até um dia. A vasilha a ser usada deve ter o tamanho certo para a quantidade a ser conservada. E o filme de plástico deve ficar bem aderido à cebola picada.



**Na  
geladeira,  
somente  
picada**

Para congelar a cebola, pique-a ou corte-a em rodela, coloque as porções sobre uma travessa ou vasilha aberta e leve ao congelador. Quando as porções estiverem congeladas, acondicione-as em recipiente de plástico rígido ou em saco de plástico do qual se retira a maior quantidade possível de ar. Nessa condição a cebola pode ser conservada por até seis meses.

Outra maneira de conservar a cebola consiste em triturá-la, transformando-a em pasta, adicionando sal e alho para aumentar a sua duração. Deve-se manter uma parte de alho para três partes de cebola e dez partes de sal. Esta pasta deve ser mantida em geladeira.

## Como consumir



**Crua,  
cozida ou  
refogada**

A cebola é usada principalmente como condimento, realçando o sabor dos alimentos. Entretanto, também pode ser usada crua em saladas e entradas, no preparo de patês, pães e biscoitos ou frita à milanesa. A cebola assada com casca, no espeto, é um excelente acompanhamento para churrasco.

A sopa de cebola (“soupe aux oignons”), um clássico da culinária francesa, é servida com pão e queijo “gruyère”. Também da França vêm o “mirepoix”, uma mistura de cebola, cenoura e aipo, usado como base no preparo de sopas, carnes e peixes, e a “tarte aux oignons”, uma torta de cebola.

Para usar a cebola congelada, coloque-a em água fervente com sal ou diretamente ao fogo durante o preparo do prato.



**Dicas**

Temperos que combinam com a cebola: vinagre, pimenta, limão, sal, azeite, folhas de louro, cominho, cravo-da-índia e noz-moscada.

Para preparar cebola recheada, cozinhe-a previamente em água, remova o miolo, misture-o ao restante dos ingredientes do recheio e leve para assar.

## Cebola à milanesa



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

### Ingredientes

- 3 cebolas grandes cortadas em rodela grossas e separadas formando anéis
- Margarina para fritar
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de farinha de rosca
- 1 ovo batido
- ¼ xícara (chá) de leite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Modo de fazer

1. Misture o sal, a pimenta-do-reino e a farinha de trigo e passe as cebolas nessa mistura.
2. Misture o leite com o ovo batido, banhe as cebolas e em seguida passe-as na farinha de rosca.
3. Frite em margarina quente até que fiquem douradas, coloque sobre papel absorvente e sirva em seguida.

Tempo de preparo e cozimento: 30 minutos

Rendimento: 6 porções

### Sugestão

- ❖ Se quiser assar em vez de fritar, é só untar um tabuleiro e levar ao forno.