

Salada de pimentão

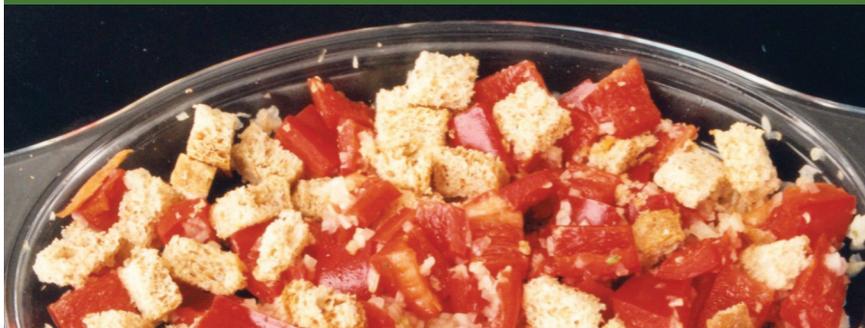


Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- 2 fatias de pão de forma sem casca e cortadas em cubinhos
- ½ xícara (chá) de nozes picadas
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- ½ cebola média picada
- ½ pimentão vermelho médio, sem sementes, picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.

Modo de fazer

1. Torre os cubinhos de pão de forma em forno preaquecido à temperatura média. Numa tigela, junte os cubinhos de pão, as nozes, a cebola, o pimentão e misture. Em uma vasilha pequena, junte o azeite, o suco de limão, o sal e misture. Despeje sobre a salada e misture bem.

Tempo de preparo: 12 minutos

Rendimento: 2 porções

Sugestão

- ❖ Sirva como acompanhamento de carne assada.

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

Mário Felipe de Melo – Emater-DF
Milza Moreira Lana – Embrapa Hortaliças
Fausto Francisco dos Santos – Embrapa Hortaliças
Mária 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



Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO

PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL

Hortaliça

como comprar,
conservar
e consumir

Pimentão



Alimentação
saudável sem
desperdício

Escolha a sua cor

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 pimentão é uma das hortaliças mais ricas em vitamina C e, quando maduro, também é fonte de vitamina A. Também fornece sais minerais, como potássio, ferro e fósforo. Possui poucas calorias e contribui com o aporte de fibras na alimentação.

É um fruto originário do Sul do México e América Central, da família das solanáceas, como a batata, o tomate, o jiló, a berinjela e as pimentas.

Como comprar

O pimentão é uma planta de verão, atualmente cultivada também no inverno em estufa.

Há três tipos básicos de pimentão quanto ao formato: quadrado, retangular e cônico. As variedades de pimentão mais comuns no mercado brasileiro apresentam casca de cor verde quando imaturos e casca vermelha ou amarela quando maduros. Frutos de cor verde também podem tornar-se alaranjados quando maduros. Outras variedades plantadas em menor escala apresentam frutos imaturos de cor roxa ou branco-creme, que, quando maduros, tornam-se amarelos, alaranjados ou vermelhos. De introdução recente no mercado brasileiro, os minipimentões são muitas vezes comercializados em embalagens com frutos de diversas cores.

Os frutos devem apresentar-se limpos, firmes e com casca brilhante, o que indica que estão frescos. Os frutos colhidos muito novos têm cor verde-pálida e murcham mais rapidamente. Deve-se dar preferência aos frutos cujos talos foram cortados rentes. Ao escolher os frutos, deve-se manipulá-los com cuidado, sem apertá-los ou quebrá-los, para não danificar os que serão adquiridos por outros consumidores.

Como conservar



Em condição ambiente, consuma em até 4 dias

Os frutos podem ser conservados em condição natural, em local fresco, por dois a quatro dias. Em geladeira doméstica, podem ser mantidos por mais de uma semana, quando embalados em sacos de plástico perfurados e colocados na parte inferior.

O murchamento é acelerado quando os frutos são mantidos em condições naturais.

Como consumir

Os frutos podem ser consumidos verdes ou maduros, crus em saladas, como condimento no preparo de molhos, assados ou cozidos na elaboração de diversos tipos de pratos. Quando consumido cozido, é de digestão mais fácil do que quando cru. Os frutos maduros de algumas cultivares são utilizados para a produção de páprica (pimentão em pó).

O pimentão grelhado é um excelente acompanhamento para carnes, mas também pode ser usado em saladas. Outra forma de consumo muito apreciada é o pimentão recheado. Os frutos são parcialmente cozidos em água fervente, recheados e assados. Algumas receitas dispensam o cozimento inicial.

Combinado com cebola e tomate prepara-se a “peperonata”, entrada típica da cozinha italiana. Você pode encontrar diferentes versões para preparo desse prato, que pode ser consumido como entrada ou como acompanhamento de carnes.

Quando o pimentão é consumido cru, é fundamental higienizá-lo bem antes do consumo para eliminar microrganismos que possam estar na casca e causar doenças. Após lavagem em água corrente, os frutos devem ser deixados em solução sanitizante própria para hortaliças, na dosagem e tempo recomendados pelo fabricante.



Cru, cozido ou rfogado



Dicas

Para retirar a pele do pimentão, coloque-o em água fervente por cerca de um minuto ou até romper a pele.

Para preparar pimentões recheados, cozinhe-os previamente em água fervente por três minutos a cinco minutos.

Pimentões refogados



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- 3 pimentões verdes grandes cortados em tiras
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher de chá de manjerona
- Sal a gosto

Modo de fazer

1. Coloque o azeite em uma frigideira, frite o alho em fogo médio, em seguida acrescente o restante dos ingredientes e deixe no fogo, mexendo de vez em quando até amaciar os pimentões.

Tempo de preparo e cozimento: 10 minutos

Rendimento: 4 porções

Sugestão

- ❖ Sirva com carne assada.