



# HORTALIÇA COMBINA COM LEGÜMINOSAS

Grão-de-bico, lentilha, ervilha seca e feijão

Milza Moreira Lana



*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária  
Embrapa Hortaliças  
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento*

# **HORTALIÇA COMBINA COM LEGUMINOSAS**

**Grão-de-bico, lentilha, ervilha seca e feijão**

*Embrapa  
Brasília, DF  
2021*

Exemplares desta publicação podem ser adquiridos na:

**Embrapa Hortaliças**

BR 060 Rodovia Brasília–Anápolis, km 9  
Fazenda Tamanduá  
Caixa Postal 218  
70275-970 Brasília, DF  
Telefone: (61) 3385-9000

**1ª edição**

1ª impressão (2021): 1.000 exemplares

**Responsável pelo conteúdo e edição**

Embrapa Hortaliças  
Comitê Local de Publicações  
Presidente  
*Henrique Gianvecchio Carvalho*  
Membros  
*Flávia M. V. Teixeira*  
*Geovani Bernardo Amaro*  
*Lucimeire Pilon*  
*Raphael Augusto de Castro e Melo*  
*Carlos Alberto Lopes*  
*Marçal Henrique Amici Jorge*  
*Alexandre Augusto de Moraes*  
*Giovani Olegário da Silva*  
*Francisco Herbeth Costa dos Santos*  
*Caroline Jácome Costa*  
*Iriani Rodrigues Maldonade*  
*Francisco Vilela Resende*  
*Ítalo Moraes Rocha Guedes*  
Supervisão editorial  
*Flávia M. V. Teixeira*  
Revisão de texto  
*Flávia M. V. Teixeira*  
Normalização bibliográfica  
*Antônia Veras de Souza*  
Projeto gráfico, diagramação e ilustrações  
*Vanessa Reyes*  
Capa  
*Vanessa Reyes*  
Foto de capa  
*Anna Pelzer, por Unsplash*  
Fotos internas  
*Milza Moreira Lana*

**Todos os direitos reservados**

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte,  
constitui violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610).

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

Embrapa Hortaliças

---

Lana, Milza Moreira.

Hortaliça combina com leguminosas : grão-de-bico, lentilha, ervilha seca e feijão / Milza Moreira  
Lana. – Brasília, DF : Embrapa, 2021.  
122 p. : il. color. ; 23cm x 19,5cm.

ISBN 978-65-86056-08-2

1. Leguminosa com grão. 2. Culinária. I. Título. II. Embrapa Hortaliças.

CDD 635.04

## **Autora**

### **Milza Moreira Lana**

Engenheira Agrônoma,  
Ph.D. em Fisiologia Pós-colheita,  
pesquisadora da Embrapa Hortaliças,  
Brasília, DF



É indispensável ter em conta o fator  
supremo e decisivo do paladar.  
Para o povo não há argumento  
probante, técnico, convincente,  
contra o paladar..

**Câmara Cascudo**



Para editoração desta obra, agradecemos os recursos liberados pela Fundação de Apoio à Pesquisa do Distrito Federal, referentes ao projeto Quantificação e Proposta de Ação para a Redução das Perdas de Hortaliças do Campo à Mesa no Distrito Federal e Entorno (Processo nº 00193-00001681/2019-95).



# APRESENTAÇÃO

Este livro é parte integrante do Programa Hortaliça não é só Salada – Alimentação sem Desperdício, da Embrapa Hortaliças. Este programa, dirigido ao público geral, disponibiliza informações sobre como comprar, conservar e consumir hortaliças. Todo o seu conteúdo está disponível no portal da Embrapa, no endereço <https://www.embrapa.br/en/hortalica-nao-e-so-salada>.

Com o Hortaliça não é só Salada, a Embrapa Hortaliças espera contribuir para que as pessoas façam escolhas na direção de uma alimentação saudável e adotem práticas de consumo mais sustentáveis. O programa está alinhado às políticas públicas de segurança alimentar do estado brasileiro e aos compromissos internacionais assumidos pelo Brasil para o desenvolvimento sustentável.

O Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional estabelece como “dever do poder público respeitar, proteger, promover, prover, informar, monitorar, fiscalizar e avaliar a realização do direito humano à alimentação adequada, bem como garantir os mecanismos para sua exigibilidade”.

Entre os compromissos internacionais assumidos pelo Brasil, destaca-se a Agenda 2030, um plano de ação global para o desenvolvimento sustentável, definido como o “desenvolvimento que procura satisfazer as necessidades da geração atual, sem comprometer a capacidade das gerações futuras de satisfazerem as suas próprias necessidades”. A Agenda 2030 “indica 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, os ODS, e 169 metas, para erradicar a pobreza e promover vida digna para todos, dentro dos limites do planeta”. Entre os ODS, dois estão diretamente relacionados aos objetivos do Hortaliça não é só Salada, e em particular, as seguintes metas:

ODS 2 – Fome zero e agricultura sustentável

Meta 2.1: “Até 2030, acabar com a fome e garantir o acesso de todas as pessoas, em particular os pobres e pessoas em situações vulneráveis, incluindo crianças, a alimentos seguros, nutritivos e suficientes durante todo o ano”.

ODS 12 – Consumo e produção responsável

Meta 12.3: “Até 2030, reduzir pela metade o desperdício de alimentos per capita mundial, em nível de varejo e do consumidor, e reduzir as perdas de alimentos ao longo das cadeias de produção e abastecimento, incluindo as perdas pós-colheita”.

No Ano Internacional das Frutas e Hortaliças, celebrado em 2021 pelas Nações Unidas e países membros, a Embrapa Hortaliças redobra os esforços para conscientizar as pessoas sobre a importância desses alimentos na saúde e sobre a necessidade de reduzir as perdas e desperdício de alimentos.

A autora

# PREFÁCIO

O caderno de receitas da minha mãe, escrito entre os anos 1950 e 1970, traz receitas onde somente a quantidade de ingredientes é informada. Convivi com esse caderno sem problemas, na minha infância e adolescência. Adulta, entrei no mundo das receitas com lista de ingredientes, modo de fazer, rendimento e tempo de preparo.

Nessa época, de volta ao caderno da minha mãe, lhe perguntei: como pode um caderno de receitas não ter o modo de fazer? Ela me respondeu que receita é assim mesmo. Se é de bolo, você sabe que a clara em neve é incorporada ao final; se é de biscoito, você não adiciona a farinha toda no início; vai colocando aos poucos até o ponto de enrolar, porque a quantidade necessária de farinha depende do tamanho do ovo e assim por diante; se é de carne, você tem que checar se está cozida ou não. Isso me faz lembrar que minha mãe tinha outro hábito: raramente deixava de mudar uma receita recebida de alguém. Se tinha queijo ralado, ela sempre punha um punhado a mais; se tinha muita gordura, ela reduzia a quantidade. Fazia isso porque sabia, por anos de prática, o efeito dos ingredientes em cada tipo de preparo. Niki Segnit também relata o modo de cozinhar de sua mãe e de sua avó no livro *The Flavour Thesaurus*. Ambas, excelentes cozinheiras, tinham somente dois livros e alguns recortes de receitas que raramente usavam.

Quando se cozinha por muito tempo, sem medo de errar, um conhecimento empírico vai se formando sobre rendimento, tempo de preparo e combinações entre ingredientes. Também se forma certa rebeldia, misturada com instinto e certo excesso de autoconfiança, que leva o (a) cozinheiro (a) a sempre achar que pode melhorar uma receita, acrescentando, trocando ou removendo um ou outro ingrediente.

Esse livro de receitas foi planejado para ser um roteiro com medidas exatas, tempos de preparo e rendimento rigorosamente medidos e determinados. Mas, ao final, saiu assim. Lista de ingredientes e modo de fazer. E isso é tudo.

O tempo de preparo depende da habilidade do cozinheiro. Há aqueles organizados, que picam e medem todos os ingredientes e depois vão juntando tudo e no intervalo, lavam a louça. A comida fica pronta rapidamente e a cozinha já está arrumada, antes da comida ser posta à mesa. Há aqueles que ligam o rádio, abrem uma cerveja, instalam a bagunça generalizada e depois se escondem, para não arrumar a cozinha. Os dois tipos não vão gastar o mesmo tempo para cozinhar o mesmo prato. O tempo também depende do ingrediente. Às vezes, a carne é mais macia; cozinha rapidamente. Outras, nem tanto; demanda mais tempo. É preciso provar, para ver se está no ponto.

Quanto ao rendimento... Bem, depende da idade e da fome dos comensais. Com um ou mais adolescentes em casa, divide o rendimento das receitas, pois o que serve dois adultos de apetite moderado, mal chega para um adolescente, em fase de crescimento. Mas para começo de conversa, considere que a maioria das receitas desse livro serve dois adultos de apetite moderado.

Em outras palavras, esse é um livro para aqueles com experiência na cozinha e para aqueles, que apesar de não tê-la, não têm medo de tentar, nem de errar. Ele traz receitas que combinam hortaliças com leguminosas, inspirações e combinações para incluir mais hortaliças na dieta. Na maioria das receitas, não vai ocorrer nenhuma tragédia se o (a) cozinheiro (a) alterar um ingrediente aqui e ali, se aumentar a quantidade de um e diminuir a quantidade de outro. A dica é ir fazendo e ir provando. Sem medo de errar. E com grandes chances de acertar.

Poucas receitas desse livro são originais. As demais, raramente são a reprodução das receitas da minha modesta coleção de livros e dos sites de culinária que consulto regularmente. Eu fiz o que muitos cozinheiros não profissionais costumam fazer: juntei uma receita com outra; substituí um ingrediente indisponível por outro que tinha à mão; ou troquei coentro por salsa, em quase todas as receitas (fica a dica para quem prefere o coentro: é só fazer o caminho inverso). A única regra era ter pelo menos uma hortaliça na lista de ingredientes.

Espero que o leitor faça o mesmo. Pegue essas receitas não como manuais a serem seguidos rigorosamente, mas como inspiração para criar suas próprias receitas.

Ao final do livro, o leitor pode consultar a literatura que serviu de guia para as receitas, que foram modificadas, em função do gosto ou dos ingredientes disponíveis. Por isso, não culpe as fontes por qualquer insucesso das receitas aqui descritas. Todos os autores visitados são muito mais versados na arte culinária do que esta autora.

# SUMÁRIO

<b>Introdução.....</b>	<b>19</b>
<b>A combinação hortaliças e leguminosas.....</b>	<b>21</b>
<b>Como comprar legumes secos.....</b>	<b>24</b>
Ervilha seca	25
Grão-de-bico	26
Lentilha	27
Feijão	29
<b>Como conservar leguminosas.....</b>	<b>30</b>
<b>Como consumir leguminosas.....</b>	<b>32</b>
Seleção e limpeza	32
Hidratação	33
Cozimento	34
<b>Tipos de preparos.....</b>	<b>36</b>
Ervilha seca	36
Grão-de-bico	37
Lentilha	38
Feijão	39
<b>Receitas.....</b>	<b>43</b>
<b>Saladas Frias.....</b>	<b>47</b>
Salada de ervilha com mandioquinha e agrião	48
Salada de quiabo e grão-de-bico	50
Salada de lentilha com brócolis	52
Salada de feijão-preto	54
<b>Refogados.....</b>	<b>57</b>
Refogado de abobrinha e ervilha	58
Berinjela com grão-de-bico	60
Lentilha com beterraba e queijo de cabra	62
Virado de feijão com quiabo	64

<b>Com frango ou carne</b> .....	<b>67</b>
Cozido de ervilha com carne e tomate	68
Cozido de frango com grão-de-bico e espinafre	70
Ensopado de lentilha com carne e cenoura	72
Cozido de feijão com carne e abóbora	74
<b>Sopa</b> .....	<b>77</b>
Sopa de ervilha com batata e repolho	78
Sopa de grão-de-bico com tomate seco	80
Sopa de lentilha com tomate estilo italiano	82
Sopa de feijão-branco com abóbora	84
<b>Com Macarrão</b> .....	<b>87</b>
Macarrão com molho de ervilha e agrião	88
Penne com grão-de-bico e couve-flor	90
Tallarim com lentilha e salsão	92
Feijão com macarrão (pasta e fagioli)	94
<b>Com arroz</b> .....	<b>97</b>
Arroz com ervilha e carne moída	98
Arroz com grão-de-bico e couve	100
Arroz com lentilha e couve-flor	102
Arroz com feijão-preto (Moros y Cristianos)	104
<b>Patê ou Purê</b> .....	<b>107</b>
Patê de ervilha	108
Pasta de grão-de-bico com beterraba	110
Homus de lentilha	112
Patê de feijão-branco com tomate seco	114
<b>Literatura recomendada</b> .....	<b>117</b>



# INTRODUÇÃO

A boa alimentação é um dos componentes essenciais para uma vida saudável. As recomendações do Ministério da Saúde, descritas no Guia Alimentar para a População Brasileira são claras: dieta saudável é aquela rica em grãos, pães, massas, tubérculos, raízes e outros alimentos com alto teor de amido, preferencialmente na sua forma integral; rica e variada em frutas e hortaliças; rica em leguminosas; com pequenas quantidades de carnes, laticínios e outros produtos de origem animal.

Mas a alimentação saudável não se refere somente ao aporte de nutrientes essenciais para a saúde. Além de nutritiva, a alimentação deve ser saborosa e variada.

O consumo de vários tipos de alimentos, com diferentes colorações, sabores e texturas é importante não só para fornecer diferentes nutrientes, mas também para evitar a monotonia alimentar. Afinal, ninguém gosta de comer todos os dias os mesmos alimentos, preparados sempre da mesma maneira! O ato da alimentação, por sua vez, deve estar inserido no cotidiano das pessoas, como um evento agradável e de socialização com a família, com os amigos e com os colegas de trabalho.

Para ajudar você a ter uma dieta mais variada e mais saborosa, a Embrapa Hortaliças preparou um grupo de receitas que combinam hortaliças com leguminosas. Nesse encontro, são atendidas duas recomendações do Guia Alimentar do Ministério da Saúde, quais sejam: promover o consumo de leguminosas consumidas na forma de grãos como a lentilha, a ervilha-seca e o grão-de-bico em adição ao consumo de feijões e promover o consumo de hortaliças nas refeições diárias, através de diferentes modos de preparo desses alimentos, para valorizar o seu sabor. Além das receitas, você encontrará aqui dicas bem práticas, sobre como comprar, conservar e preparar as leguminosas.



# A COMBINAÇÃO HORTALIÇAS E LEGUMINOSAS

As hortaliças e as leguminosas são dois grupos de alimentos considerados essenciais em uma dieta saudável e importantes para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis como a hipertensão, o diabetes, a obesidade e vários tipos de câncer.

As hortaliças, popularmente chamadas de legumes e verduras, são plantas ou partes de plantas, cujas frações comestíveis podem ser: raízes, como a cenoura; folhas, como a couve; caules subterrâneos, como a batata; flores, como o brócolis; ou frutos, como o jiló.

As leguminosas são plantas que produzem frutos do tipo vagem e três grupos de leguminosas estão presentes na alimentação humana. As leguminosas oleaginosas produzem sementes ricas em óleo, como a soja e o amendoim, e podem ser consumidas como grãos ou usadas na produção de óleos. As leguminosas grãos, também chamadas legumes secos ou pulses, produzem sementes ricas em amidos, que são colhidas após a secagem das vagens e incluem feijão, grão-de-bico, lentilha e ervilha seca. O terceiro grupo inclui as leguminosas cujas vagens são colhidas ainda verdes, como o feijão-vagem e a ervilha torta, consumidas como hortaliças.

Nesse livro, vamos combinar as hortaliças com as leguminosas do segundo grupo, as leguminosas grãos. Para simplificar a leitura, a partir desse ponto o termo leguminosa será usado, para substituir o termo leguminosa grão e, portanto, se refere somente aos alimentos desse grupo.

A combinação de hortaliças com leguminosas é uma excelente ideia, tanto do ponto de vista nutricional quanto culinário. As hortaliças se destacam como fonte de vitaminas, sais minerais e fibras na dieta. O teor de cada nutriente específico varia entre as dezenas de espécies que compõe esse diverso grupo de alimentos, mas em conjunto as hortaliças, juntamente com as frutas, são especialmente ricas em vitaminas, com destaque para vitaminas A, C, B2, B6 e B9 e sais minerais, com destaque para potássio, cálcio e magnésio. As hortaliças também são fonte importante de compostos bioativos, que exercem várias funções importantes no organismo. Pelo seu baixo teor energético, elas auxiliam na prevenção e no controle da obesidade e das doenças agravadas pela obesidade. Porém, a despeito de todas essas qualidades, elas não fornecem todos os nutrientes necessários, por serem pobres em proteínas e em energia.

Por isso, faz todo sentido combiná-las com as leguminosas. Do ponto de vista nutricional, as leguminosas são uma fonte de proteína importante e de baixo custo para grande parte da população mundial, especialmente em países onde o consumo de proteína animal é limitado pela indisponibilidade ou por razões culturais e religiosas. Também fornecem energia, pois são ricas em carboidratos.

As leguminosas também são reconhecidamente alimentos com baixo índice glicêmico, devido ao seu alto teor de fibras e às características da sua fração amido. As fibras têm importantes funções no metabolismo, sendo o mais conhecido deles o efeito na prevenção e tratamento da constipação intestinal. Nesse ponto, as hortaliças e as leguminosas são complementares pois, enquanto as hortaliças, junto com as frutas, são a principal fonte de fibras solúveis na dieta, os grãos, que incluem as leguminosas, são as principais fontes de fibras insolúveis. De quebra, as leguminosas fornecem minerais e vitaminas com destaque para potássio, fósforo, magnésio, cálcio e vitaminas do complexo B.

Do ponto de vista culinário, essa combinação também é destinada ao sucesso, pois, à sustança dos grãos das leguminosas, se juntam o frescor e a variedade de cores, sabores e texturas das hortaliças. As leguminosas estão entre os alimentos consumidos há mais tempo pela humanidade e, ao longo da história, diferentes povos desenvolveram diversas maneiras de prepará-las. O Brasil já tem sua leguminosa de preferência, o feijão, mas também já incorporou de tal forma a pasta de grão-de-bico e o arroz de lentilha ao seu cardápio, que muitos se esquecem que esses pratos, antes de serem típicos do Brasil, eram tradicionais do Oriente Médio.

Mas a trajetória das leguminosas não termina aí. Combinando-as com as hortaliças, você poderá trazer muito mais variedade e sabor para a sua mesa. Vire a página e conheça nossas sugestões. Depois, comece a criar, você mesmo(a), as suas receitas.

# COMO COMPRAR LEGUMES SECOS

Comprar legumes secos como ervilha, grão-de-bico e lentilha é muito semelhante a comprar outro legume seco muito conhecido dos brasileiros, o feijão. A qualidade visual desses grãos está ligada principalmente à cor e ao tamanho. Ao comprar, deve-se dar preferência aos grãos de cor viva, de tamanho uniforme, com casca lisa e sem enrugamento. Evite grãos cobertos por mofo ou úmidos.

A qualidade culinária dos grãos é medida principalmente pelo tempo necessário para hidratar (aumentar de volume devido à absorção de água, quando deixados de molho) e para cozinhar os grãos. Assim como acontece com o feijão, grãos mais velhos demandam maior tempo de molho na água e de cozimento.





## Ervilha seca

As ervilhas secas são comercializadas como grãos inteiros ou partidos, nas cores verde e amarela. No Brasil, a ervilha verde partida é aquela mais facilmente encontrada no mercado varejista.

Ervilhas secas inteiras também podem ser reidratadas e comercializadas enlatadas ou em embalagens do tipo tetra-pack, prontas para uso.

A ervilha seca também pode ser processada na forma de farinha. Essa farinha pode substituir parcialmente a farinha de trigo em diversos tipos de preparo e, geralmente, é vendida em lojas especializadas em alimentos sem glúten.





## Grão-de-bico

Existem dois tipos diferentes de grão-de-bico. O tipo Cabul ou Kabuli possui grãos graúdos, mais arredondados e com casca de cor creme ou esbranquiçada.

O tipo Desi possui grãos miúdos, formato angular e grãos com casca nas cores vermelha, verde, marrom e preta. O grão descascado dos dois tipos é de cor amarela. No Brasil, o tipo Cabul é o mais comum, enquanto o Desi é encontrado somente em lojas especializadas. Países com tradição de consumo de grão-de-bico inteiro do tipo Cabul ou do tipo Desi para preparação de dahl (o alimento básico indiano feito de leguminosas de grãos partidos) valorizam grãos de casca fina.

A farinha de grão-de-bico pode ser usada em substituição ao trigo em dietas com restrição de glúten ou como aditivo em receitas com trigo para aumentar o teor de fibras.

Também pode-se comprar os grãos já cozidos, enlatados ou em embalagem longa vida.



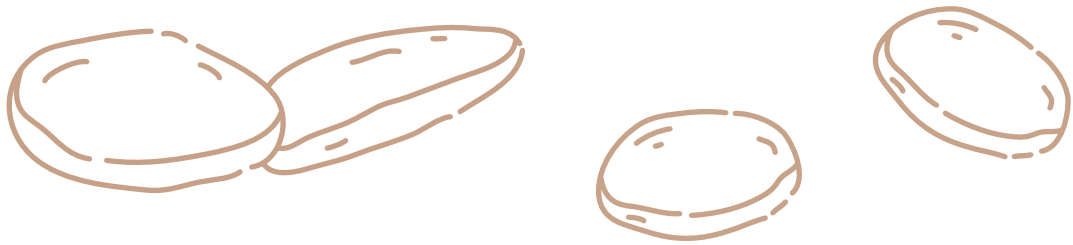


## Lentilha

No Brasil, predomina o consumo da lentilha de grão graúdo, vendida inteira com casca. A casca tem cor verde acinzentada e o interior do grão é amarelo.

Em outros países, existe uma enorme variedade de tipos de lentilha, com grãos de diferentes cores, formatos e tamanhos. Na Índia e no Oriente Médio, a lentilha de cotilédone laranja, chamada também de lentilha vermelha, é muito popular, sendo comercializada principalmente na forma de grão partido sem casca. Outros tipos de lentilha, cultivados em menor escala no Ocidente, muito apreciados por amantes da gastronomia e de movimentos como o slow food, incluem:

- **Lentilha verde de Puy (França):** considerada por muitos como a mais saborosa das lentilhas, também é conhecida como “diamante verde” ou “caviar de Velay”;
- **Lentilha verde de Berry (França):** primeira leguminosa grão a obter o certificado Label Rouge atestando sua qualidade superior, comparativamente a produtos similares existentes no mercado, e a Indicação Geográfica Protegida (Indication géographique protégée -IGP) , de acordo com as tradições locais.
- **Lentilha blonde de Saint-Flour (França):** produto sentinela do movimento Slowfood em 2006, obteve o Label Rouge em 2009; possui casca de cor dourada com centro rosado, com alguns grãos apresentando pontos negros.



- **Lentilhas Beluga (Estados Unidos e Canadá):** estas lentilhas de tegumento negro e cotilédone amarelo têm este nome devido à sua semelhança física com o caviar Beluga.
- **Lentilha Castelluccio (Itália):** cultivada em Castelluccio, região de Umbria na Itália, possui grãos bem pequenos, de cor variando de verde a marrom, com padrão variegado. Rivaliza com a lentilha de Puy pelo título de mais saborosa do mundo.
- **Lentilha “Tierra de Campos” (Espanha):** cor parda de diversas tonalidades, com manchas negras e interior amarelo.

À semelhança dos demais legumes secos, a lentilha também pode ser comercializada na forma de farinha, uma alternativa para substituir o trigo em dietas sem glúten. A lentilha cozida é comercializada enlatada ou em embalagens longa vida.



## Feijão

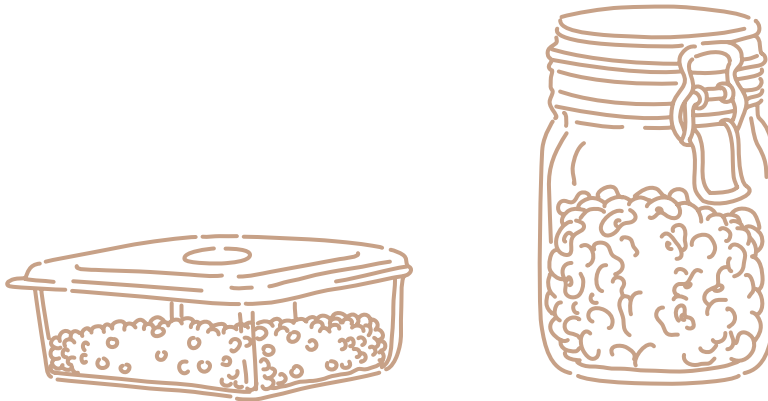
O feijão é uma planta nativa do continente americano e há grande diversidade de tipos de feijão no mercado brasileiro, que se diferenciam pelo tamanho, forma, cor e sabor dos grãos. Apesar do predomínio do consumo de feijão tipo Carioca (grãos cor bege com listras marrons), também são comercializados os tipos Preto, Roxinho, Mulatinho, Rosinha, Vermelho, Manteigão, Branco, Jalo, Fradinho. A preferência por determinado tipo depende da região do país e do tipo de preparo, no qual o feijão será utilizado.

No Brasil, os consumidores de feijão valorizam grãos com casca mais fina, que quando cozidos formam um caldo grosso e apresentam os grãos moderadamente rachados.

O feijão também pode ser comercializado pré-cozido, enlatado ou em embalagem a vácuo, com tempero tradicional ou preparado como feijoada.



# COMO CONSERVAR LEGUMINOSAS



Os grãos das leguminosas, secos e crus, podem ser armazenados por longo período quando mantidos em recipiente fechado, em local escuro, seco e fresco. É importante proteger os grãos da umidade para evitar a sua contaminação por fungos. Além da presença do mofo, alguns fungos produzem micotoxinas, compostos extremamente tóxicos que tornam o alimento inadequado para consumo humano.

Podendo ser armazenados por longo tempo, é importante saber que mesmo sob condições ótimas de armazenamento, os grãos de ervilha, grão-de-bico, feijão e lentilha perdem qualidade ao longo do tempo e, por isso, devem preferencialmente ser consumidos no prazo de um ano, após a compra. A perda de qualidade, durante o armazenamento, resulta em escurecimento da casca e endurecimento dos grãos, que demandam maior tempo de cozimento e/ou permanecem relativamente duros, mesmo após o cozimento.

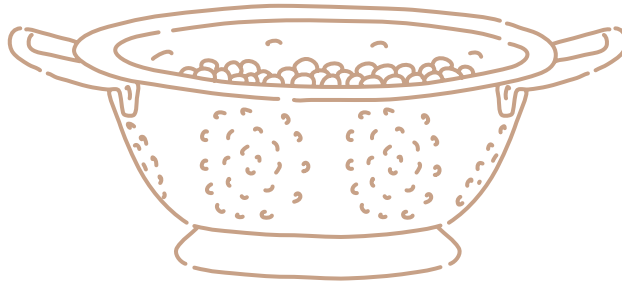
Depois de cozidos, os grãos podem ser conservados em geladeira ou congelados.

Em geladeira, eles podem ser mantidos por até 3 dias, de preferência imersos na água de cozimento, para evitar seu ressecamento. Caso não haja suficiente água de cozimento, deve-se acrescentar água fervida até cobri-los.

Para congelar, é suficiente colocar os grãos cozidos em recipientes próprios para congelamento, em porções de tamanho compatível com o consumo diário da família. Outra maneira de armazená-los é na forma de purê. Para fazer um purê, deve-se amassar ou misturar no processador  $\frac{1}{4}$  xícara (50 mL) de água para cada 1 xícara (250 mL) de grão cozido. Se necessário, adicione 1 colher (sopa) de água (15 mL) por vez, até obter a consistência desejada. Os purês podem ser usados como pastas para passar em pães e torradas ou como ingredientes de outros pratos. Nas duas formas, eles podem ser mantidos no congelador por até 6 meses. O descongelamento pode ser feito em geladeira, em condição ambiente ou durante o preparo do prato.

# COMO CONSUMIR LEGUMINOSAS

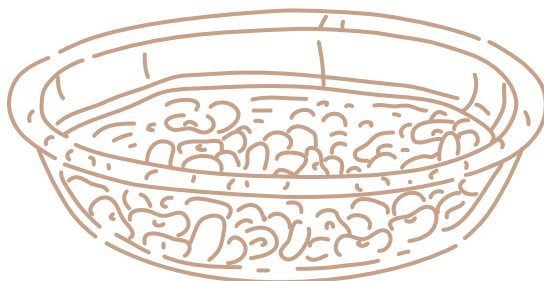
O preparo dos grãos envolve as seguintes etapas:



## Seleção e limpeza

Antes do preparo, os grãos devem ser selecionados, para remoção de grãos danificados, murchos ou com outro tipo de dano, e eventuais pedras e gravetos.

Em seguida, devem ser lavados em água, para remover poeira e outras sujidades.



## Hidratação

A hidratação é feita deixando os grãos de molho em água, na proporção de 2 a 3 xícaras de água para cada xícara de grão seco, pelo tempo necessário para amaciar os grãos.

A hidratação é importante para reduzir o tempo de cozimento e para reduzir a quantidade de fatores antinutricionais dos grãos, incluindo os compostos que causam flatulência (gases). Durante a hidratação, esses compostos migram dos grãos para a água e, por isso, deve-se descartar a água de hidratação, antes do cozimento dos grãos. Pequena quantidade de proteínas solúveis e sais minerais também é solubilizada na água, juntamente com os compostos indesejáveis, mas sem comprometer a qualidade nutricional dos grãos.

Grão-de-bico e feijão demandam maior tempo de hidratação, que pode variar de 6 a 12 horas, a depender da qualidade dos grãos. A ervilha e a lentilha demandam tempos menores de hidratação, entre 30 minutos e 1 hora ou podem ser cozidas diretamente, sem hidratação prévia. Porém, no último caso, o tempo de cozimento será maior.



## Cozimento

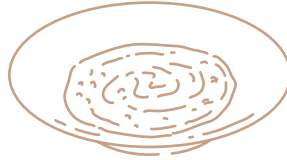
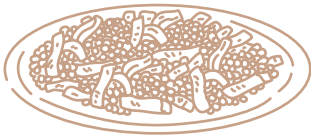
O cozimento deve ser feito em panela grande o suficiente, levando-se em conta que os grãos dobram ou triplicam de tamanho, após o cozimento. O cozimento em panela de pressão reduz significativamente o tempo de cozimento, mas ele não deve ser usado para lentilha e ervilha, que formam espuma que, por sua vez, pode obstruir a saída de vapor pela válvula.

Temperos como alho, cebola e ervas podem ser adicionados à água de cozimento, mas ingredientes ácidos como tomate e vinagre atrasam o cozimento e, por isso, devem ser adicionados somente quando os grãos estiverem macios.

Algumas receitas recomendam a adição de bicarbonato de sódio, para reduzir o tempo de cozimento. O bicarbonato aumenta a absorção de água, mas também destrói a tiamina, uma importante vitamina B encontrada em leguminosas. Além disso, o bicarbonato pode causar amaciamento excessivo, prejudicando a textura e reduzindo a qualidade sensorial dos grãos. Por isso, esta prática não é recomendada.



# TIPOS DE PREPARO

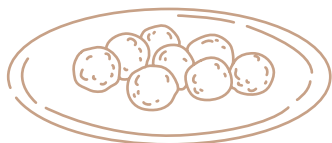


## Ervilha seca

No Brasil, a ervilha seca ainda é pouco utilizada, comparativamente à ervilha congelada ou enlatada. Na Europa, ela é um alimento popular para o preparo de sopas, enquanto na Índia e em outros países asiáticos é usada em uma enorme variedade de pratos. A ervilha partida quando cozida, naturalmente, se desintegra formando um purê. Por isso, seu principal uso na cozinha é no preparo de sopas, cremes e patês.

A ervilha seca combina com carne de frango e de porco, e com derivados de carne suína, como presuntos, bacon e embutidos. Quando cozida até o ponto em que está macia, mas com o grão intacto, ela pode ser usada nos mesmos pratos nos quais se usa a ervilha em conserva ou adicionada ao arroz, macarrão e em saladas de hortaliças de folha.

Entre as hortaliças, as combinações mais tradicionais incluem a batata, a cenoura e o rábano, mas ela também vai bem com aipo ou salsão, alho-porró e cebola. A ervilha seca se beneficia de temperos que tragam frescor ao prato como hortelã, salsa e aipo. Em pratos com carne de porco, o alecrim é outro tempero que pode ser utilizado.



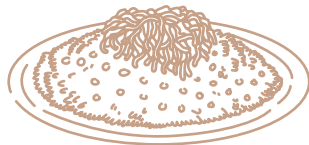
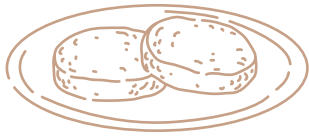
## Grão-de-bico

No Brasil, o uso mais popular do grão-de-bico é no preparo de homus, a pasta de origem árabe feita com grão-de-bico e óleo de gergelim. Entretanto, o grão-de-bico é um legume muito versátil, podendo ser usado numa infinidade de combinações, que variam grandemente, entre os diversos países. Ele é particularmente saboroso em sopas, cozidos e saladas.

Na Índia, Paquistão e Bangladesh, ele é usado principalmente como grão partido (dahl) e farinha (besan), no preparo de vários pratos. No Oriente Médio, se consome o Falafel, um bolinho frito, feito com a massa de grão-de-bico e diversos temperos; no norte da África, a Dfeena ou Daphina é um cozido com carne, preparado para o Shabat; na Itália, a preferência vai para o tuono e lampo (raio e trovão), que nada mais é que macarrão com grão-de-bico.

Experimente o grão-de-bico em saladas com hortaliças e atum e em pratos cozidos com carne bovina, frango ou bacalhau. Bolinhos, fritos ou assados, e quibes são outra boa pedida. O grão-de-bico combina muito bem com azeite de oliva, tomate, cebola, alho, pimentão e berinjela, assim como com hortaliças folhosas de sabor acentuado, como couve, espinafre, agrião, almeirão e mostarda.

Entre os temperos, destacam-se zaatar (uma mistura de condimentos popular no Oriente Médio), pimenta síria, cominho, curry, garan masala (uma mistura de condimentos típico da cozinha indiana) e coentro em grão.



## Lentilha

Herança dos imigrantes sírio-libaneses que vieram para o Brasil, o arroz com lentilha, preparado com grande quantidade de cebola, já foi incorporado à culinária brasileira. Na Índia, o arroz e a lentilha também são combinados no Kichdi, que, além desses dois grãos, leva diversas hortaliças e condimentos.

Mas a lentilha também é muito saborosa no preparo de sopas e cozidos e como acompanhamento de carne bovina e de carneiro. Sopas e cozidos, nos quais as lentilhas são combinadas com hortaliças e diversos temperos, são comuns em diversas regiões do mundo e incluem, entre outros, o sambar, com molho de tamarindo, na Índia e países vizinhos, a fakés, na Grécia, a shula kambar, com espinafre, originada na antiga Pérsia e a linsensuppe, com batata, na Alemanha.

À semelhança do grão-de-bico, a lentilha é um ótimo ingrediente para o preparo de pratos vegetarianos, que substituem pratos à base de carne, como quibes e hamburguers. No preparo de saladas, os tipos Puy e Beluga são mais indicados que as lentilhas comercializadas no Brasil, porque as primeiras mantêm-se firmes após o cozimento, enquanto as últimas tendem a se despedaçar. Para usar a lentilha comum em saladas, é preciso evitar o cozimento excessivo. Os grãos devem ser cozidos somente até o ponto onde estão macios, mas ainda inteiros.

Em versões com carne ou vegetariana, a lentilha pode ser combinada com tomate, batata, abóbora, beterraba e cenoura ou com hortaliças folhosas amargas, como o espinafre, a mostarda e a taioba.

Os temperos que combinam com a lentilha, além do alho e da cebola, são cominho, coentro, tanto a folha quanto a semente, açafrão, xarope concentrado de romã (vendido em lojas especializadas em comida árabe), zaatar e pimenta síria.



## Feijão

A combinação clássica do feijão com arroz pode ser considerada uma das maiores riquezas da cozinha brasileira. Complementares no sabor e no valor nutricional, o feijão com arroz não tem contraindicações. Fica a gosto do freguês escolher quais temperos tradicionais devem ser usados, para temperar o feijão cozido com caldo grosso: salsa ou coentro; pimenta do reino ou malagueta; cebola de cabeça ou cebolinha; paio ou bacon. Também, pode-se optar por mudar a cara do feijão de todo o dia, substituindo os temperos tradicionais por outros, como cominho, pimenta síria e semente de coentro.

Sendo o feijão um dos nossos alimentos mais tradicionais, o que não falta no Brasil é prato típico com esse ingrediente: feijoada, tutu de feijão, feijão tropeiro, feijão-verde com carne seca, acarajé, baião de dois. Cozidos e sopas, com diferentes combinações de feijão, carnes e hortaliças, são encontrados em diversos países ao redor do mundo. Entre eles, estão o Cassoulet, cozido com feijão-branco, carnes e hortaliças, na França; o Chilli con Carne, cozido com carne bovina moída, feijão, tomate e pimenta, no México; Fabada Asturiana, cozido de feijão-branco com embutidos e carnes de porco, na Espanha; Pasulj, sopa com feijão-branco, embutidos, bacon ou presunto, cebola e cenoura, típico da Sérvia e países vizinhos. Todas essas preparações são consumidas como prato principal no almoço ou jantar. Já no Reino Unido, o Beans on Toast, ou torrada com feijão, é consumido tipicamente no café da manhã.

Além dos pratos tradicionais, o feijão pode ser utilizado em uma infinidade de outras preparações. Só para citar alguns exemplos, o feijão-preto vai muito bem em saladas com um toque mexicano; o feijão-fradinho vai bem em vinagretes e farofas; o feijão-azuki pode ser usado em pratos salgados e sobremesas; o feijão-branco combina com lulas e outros frutos do mar.

Entre as hortaliças, as maiores chances de sucesso na combinação com o feijão são com abóbora, quiabo, maxixe, couve, taioba, chuchu e praticamente todas as pimentas Capsicum, entre as quais, a malagueta, de cheiro e dedo-de-moça.







# RECEITAS



Todas as receitas deste livro combinam uma leguminosa com pelo menos uma hortaliça. São receitas de fácil execução, com ingredientes facilmente encontrados em mercados de todo o Brasil. Elas foram organizadas em torno de preparações comuns na dieta brasileira, de modo que possam ser facilmente incorporadas, no dia a dia.

Por isso, as receitas foram agrupadas por tipos de ingredientes como arroz e carne, por exemplo, ou por tipo de preparação, como patê e sopa.

Em relação às combinações leguminosa e hortaliça, sugerimos ao leitor que experimente substituir os ingredientes das receitas por aqueles que tem em casa ou por aqueles de sua preferência. Muitas das receitas com grão-de-bico podem ser feitas com lentilha e vice-versa, e o mesmo é válido para as demais receitas, com os outros legumes. O mesmo se passa com as hortaliças. Comece substituindo as hortaliças semelhantes entre si, quanto ao uso culinário ou sabor. A batata, por exemplo, pode ser substituída por outras hortaliças tuberosas, como mandioquinha-salsa, cará, inhame ou batata-doce. O espinafre e a couve podem ser substituídos por mostarda, chicória, almeirão e taioba. Cenoura e beterraba podem ser combinadas em diferentes receitas ou uma hortaliça pode ser usada no lugar da outra. O mesmo ocorre com cenoura e abóbora. Quanto mais opções de combinações tiver à disposição, mais variada fica sua alimentação. Isso também ajuda a evitar o desperdício, pois aumentam as opções de uso das hortaliças que você tem na geladeira.

As leguminosas, em especial o grão-de-bico e a lentilha, ficam muito saborosos quando temperados com condimentos árabes e indianos. Nas receitas desse livro, eles quase não aparecem, porque foi privilegiado o uso de alho, cheiro verde e cebola, temperos que fazem parte do paladar brasileiro e são vendidos em todos os mercados de alimentos. Mas para aqueles que têm acesso e/ou um paladar receptivo a novos sabores, recomendamos experimentar adicionar esses temperos às receitas deste livro.





# **SALADAS FRIAS**

# SALADA DE ERVILHA COM MANDIOQUINHA E AGRIÃO

## INGREDIENTES

### Para a salada:

1 maço de agrião  
500 g de mandioquinha  
½ xícara de ervilha crua  
Sal a gosto

### Para o molho:

1 parte de azeite  
1 parte de mostarda  
2 partes de suco de limão  
Sal a gosto



### SUGESTÕES

O suave sabor da ervilha é valorizado quando combinado com folhosas que têm sabor mais forte, como a rúcula e o agrião, mas você também pode usar qualquer tipo de alface ou uma mistura de mini folhosas. A salada pode ser temperada com azeite e vinagre balsâmico. Acrescente a pimenta de sua preferência.

## MODO DE FAZER

Cozinhe a ervilha em uma panela com água por cerca de 20 minutos, ou até que ela esteja cozida al dente, ou seja ainda firme ao ser mordida.

Cuidado para não cozinhar em excesso, pois nesse caso, os grãos serão desintegrados, formando um purê. Reserve.

Descasque a mandioquinha-salsa, pique em rodelas de cerca de 2 cm e cozinhe em água com sal, até que estejam macias. Reserve.

Limpe o agrião, descartando as folhas amarelas, murchas e com pontos escuros ou podres e os talos mais grossos. Lave as folhas em água corrente e, em seguida, higienize as folhas com produtos à base de cloro, de acordo com as recomendações do fabricante.

Em uma travessa ou saladeira, misture a ervilha, a mandioquinha e o agrião.

Para preparar o molho, misture o suco de limão com azeite e mostarda.

Se necessário, acrescente um pouco de sal. Para pessoas acostumadas com dieta com baixo teor de sódio, o sal da mostarda em pasta é suficiente para temperar o molho.



# SALADA DE QUIABO E GRÃO-DE-BICO

## INGREDIENTES

1 xícara de grão-de-bico cru, que rende  
2 xícaras de grão-de-bico cozido

1 bandeja de quiabo (cerca de 300g)

150 g de mini tomates

2 a 3 colheres (sopa) de azeite de oliva  
ou outro óleo, para refogar o quiabo

3 colheres (sopa) de azeite de oliva,  
para o molho

1 ½ colher (sopa) de vinagre balsâmico

1 colher (sopa) de cebola picada,  
bem miudinha

1 colher sopa de estragão seco ou outra erva  
seca de sua preferência

1 dente de alho espremido com sal a gosto



## SUGESTÕES

Acrescente ¼ de colher (chá) de pimenta-malagueta.  
Você também pode servir o molho separado da salada.



## MODO DE FAZER

Cozinhe o grão-de-bico. Reserve.

Lave e seque os quiabos, com um pano de prato limpo ou papel toalha.

Elimine o cabinho e corte os frutos ao meio, no sentido do diâmetro.

Numa panela média, aqueça o óleo, acrescente o alho com sal e deixe fritar por cerca de 1 minuto, com cuidado para não queimar o alho. Acrescente o quiabo, mexendo sempre com uma colher, até ele mudar de cor para verde-escuro (cerca de cinco minutos). Se necessário, vá pingando pequenas quantidades de água, para o quiabo não grudar na panela.

Acrescente o grão-de-bico, acerte o sal e deixe cozinhar tudo junto, até que o quiabo esteja cozido. Transfira o refogado para uma tigela média, deixe esfriar e depois acrescente o tomate.

Para o molho, misture o azeite, o balsâmico, a cebola e o estragão. Acerte o sal.

Tempere a salada e leve à geladeira por cerca de 45 minutos antes de servir, para que os temperos sejam incorporados.

# SALADA DE LENTILHA COM BRÓCOLIS

## INGREDIENTES

½ xícara de lentilha  
(que rende 1 xícara, depois de cozida)

1 maço de brócolis tipo ramoso  
(cerca de 180 g, depois de limpo)

1/3 xícara de passas brancas

2 colheres (sopa) de vinagre de vinho  
tinto

1 colher (sopa) de suco de limão

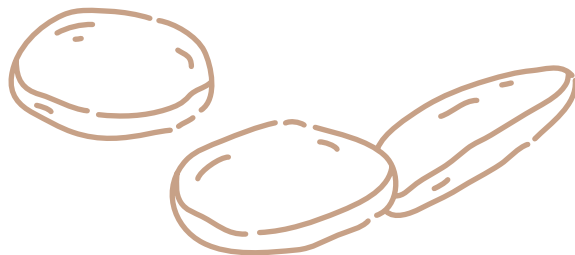
1 colher (sopa) de mel

3 colheres (sopa) de azeite

Sal e pimenta-do-reino a gosto

¼ xícara de semente de girassol ou  
abóbora

¼ xícara de queijo parmesão ralado  
grosso ou cortado em lascas (opcional)



## SUGESTÕES

Sirva quente, com pão integral ou de centeio.

Ideal para servir em almoços ou jantares informais.

Você pode usar o brócolis de cabeça, mas a receita é mais saborosa com o brócolis tipo ramoso.

## MODO DE FAZER

### **Hidratação:**

Deixe as lentilhas de molho em água, por cerca de 1 hora, para acelerar o cozimento.

Coloque as passas em uma vasilha pequena, regue com o vinagre tinto e deixe hidratar, enquanto limpa e prepara o brócolis.

### **Cozimento:**

Cozinhe a lentilha em água com sal, por cerca de vinte minutos, até que esteja cozida mas ainda firme, sem soltar a casca. Cuidado para não cozinhar em excesso pois, nesse caso, os grãos se desintegram.

Leve ao fogo outra panela com água e sal, espere levantar fervura e adicione o brócolis picado. Aproveite as folhas e talos finos.

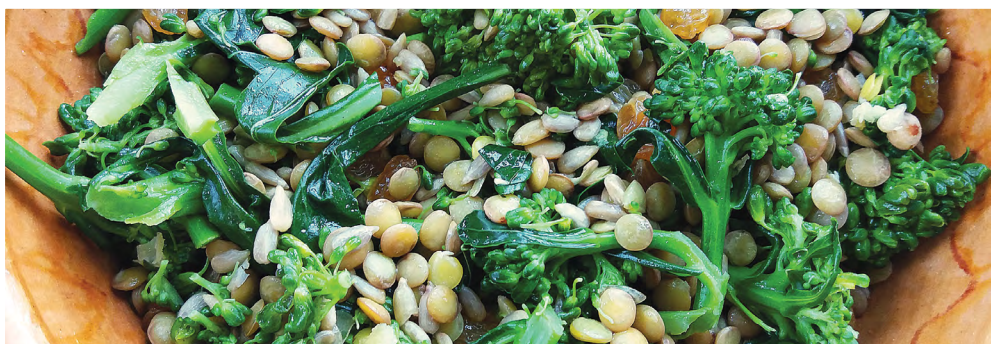
### **Preparo do molho:**

Remova as passas do vinagre. Junte ao vinagre o suco de limão, azeite, sal, pimenta e mel e misture bem com um garfo ou foyer (batedor de clara de ovo).

### **Montagem da salada:**

Misture as passas, sementes e brócolis e tempere, com metade do molho. A outra metade, use para temperar a lentilha, ainda quente. Misture as duas partes.

Na hora de servir, adicione o queijo parmesão, a gosto.



# SALADA DE FEIJÃO-PRETO

## INGREDIENTES

### Para a salada:

- 1 xícara de feijão-preto cozido
- 1 pepino japonês
- 1 xícara de tomate cereja  
ou uva (grape)
- 1 lata de milho-verde

### Para o molho:

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (chá) de mel
- ½ colher(chá) de cominho em pó
- Sal e pimenta a gosto



## SUGESTÕES

Acrescente 4 colheres (sopa) de geleia de laranja ao molho.  
Você pode usar outros tipos de pepino e de tomate na salada. Uma boa ideia é usar uma mistura de minitomates amarelos e vermelhos.



## MODO DE FAZER

Misture todos os ingredientes do molho e reserve.

Corte o pepino em 4 partes, no sentido do comprimento, e depois fatie, em pedaços de cerca de 2 cm.

Corte os minitomates cerejas em 4 partes, no sentido do comprimento.

Numa vasilha própria para salada, misture o feijão, o tomate, o pepino e o milho verde.

Tempere com o molho ou sirva-o separado da salada.



# REFOGADOS

# REFOGADO DE ABOBRINHA E ERVILHA

## INGREDIENTES

1 abobrinha tipo menina brasileira ou italiana de tamanho médio, picada em formato de meia lua

1 xícara (chá) de ervilha seca partida cozida

1 tomate fatiado em rodelas finas

½ a 1 xícara de muçarela ou de queijo minas tipo padrão, ralado

1 cebola roxa, picada em cubos pequenos

1 alho-porró, picado em rodelas finas

Alho, sal a gosto

Óleo vegetal pra refogar



## SUGESTÕES

Tempere com molho de soja.

Use queijo de cabra.

Sobre o queijo, salpique o cheiro verde de sua preferência:

cebolinha com salsa ou com coentro.

## MODO DE FAZER

Se disponível, use uma frigideira grossa e antiaderente ou uma panela tipo wok. Senão, use uma caçarola rasa ou frigideira comum.

Refogue a cebola e o alho-porró em óleo quente, por cerca de 2 minutos.

Acrescente o alho amassado com sal, misture e acrescente a abobrinha.

Cozinhe, mexendo para não queimar, até que a abobrinha esteja cozida, mas firme e crocante. Em panela antiaderente, não é preciso acrescentar água. Em outro tipo de panela, se necessário, acrescente pequenas quantidades, o suficiente apenas para evitar que o alimento grude na panela e queime.

Quando a abobrinha estiver cozida, abaixe o fogo, acrescente e misture a ervilha. Acerte o tempero. Espalhe o refogado na panela, de maneira uniforme.

Disponha as fatias de tomate por cima do refogado e polvilhe com o queijo ralado. Tampe a panela e deixe ao fogo por mais alguns minutos, até derreter o queijo.

Sirva quente.



# BERINJELA COM GRÃO-DE-BICO

## INGREDIENTES

1 xícara de grão-de-bico cozido com  
½ xícara de água de cozimento

1 berinjela

1 cebola roxa pequena, cortada  
em rodela finas

¼ pimentão vermelho, fatiado fino

¼ pimentão amarelo, fatiado fino

2 dentes de alho amassados com  
½ colher (sopa) de sal

1 xícara de azeite

1 a 2 colheres (chá) de curry

Azeite ou outro óleo vegetal, para refogar



## SUGESTÕES

Sirva com pão, como se fosse uma bruscheta.

Misture com macarrão penne, parafuso ou orelhinha e sirva.



## MODO DE FAZER

Tempere o grão-de-bico com curry e sal e reserve.

Corte a berinjela em 4, no sentido do comprimento e, em seguida, fatie os pedaços com cerca de 1 cm de espessura.

Unte a panela, com uma quantidade generosa de azeite. Refogue a cebola com o pimentão. Quando a cebola começar a ficar translúcida, junte o sal com alho e deixe fritar, por alguns segundos.

Adicione a berinjela, misture, e se necessário, acrescente mais azeite. Com a berinjela parcialmente cozida, junte o grão-de-bico temperado e com a água de cozimento.

Tampe e deixe cozinhar. Quando a berinjela estiver translúcida, acerte o sal, misture e retire do fogo. Está pronto.

# LENTILHA COM BETERRABA E QUEIJO DE CABRA

## INGREDIENTES

3 beterrabas médias

1 ½ xícara de lentilha cozida

2 xícaras de folhas de beterraba,  
picadas grosseiramente

2 colheres (sopa) de azeite  
ou outro óleo vegetal

½ cebola roxa, picada

2 dentes de alho

2 colheres (sopa) de vinagre balsâmico

Salsa, cebolinha

Pimenta do reino ou pimenta rosa  
moída (opcional)



## SUGESTÕES

Sirva com queijo de cabra ou ricota.

Salpique com a mistura de ervas secas de sua preferência.



## MODO DE FAZER

As beterrabas podem ser cozidas ou assadas. No primeiro caso, cozinhe preferencialmente, as beterrabas inteiras e com casca, para preservar a cor.

Em uma panela de pressão, conte 5 minutos, após levantar fervura. Em panela comum, cozinhe até ficarem macias (cheque espetando as beterrabas, com um garfo ou faca de ponta fina).

Para assar, corte as beterrabas em fatias grossas, unte os pedaços com óleo ou azeite, e leve ao forno por 25 a 30 minutos, ou até que estejam macias.

Em uma panela ou frigideira alta, refogue a cebola em óleo ou azeite, até que ela fique translúcida. Acrescente o alho com sal e refogue por mais 1 a 2 minutos.

Abaixe o fogo, acrescente as folhas de beterraba picadas e cozinhe por 2 a 3 minutos, até as folhas murcharem.

Acrescente a lentilha. Tempere com sal e pimenta e misture. Junte o vinagre balsâmico e deixe cozinhar por alguns minutos, em fogo baixo, para uniformizar os temperos.

Acrescente a beterraba, descascada e picada e sirva.

# VIRADO DE FEIJÃO COM QUIABO

## INGREDIENTES

1 ½ xícara de feijão-jalo  
cozido, sem caldo

1 xícara de quiabo, picado em rodelas

1 xícara de salsa e cebolinha picadas

1 dente de alho ralado

2 colheres (sopa) de óleo vegetal

1 cebola roxa média, cortada  
ao meio e fatiada

Farinha de milho, tipo beiju



### SUGESTÕES

Esse virado também pode ser preparado com jiló ou maxixe, e com outros tipos de feijão, como carioquinha e rosinha.

Na ausência de farinha de milho, use farinha de mandioca.

## MODO DE FAZER

Salpique o feijão com sal, misture bem e reserve.

Refogue a cebola e o alho, no óleo. Junte o quiabo, deixe cozinhar por cerca de 3 minutos e acrescente o cheiro verde. Se necessário, pingue água quente em pequenas quantidades, só para evitar que o quiabo agarre na panela.

Quando o quiabo estiver cozido, acrescente o feijão. Misture.

Acrescente a farinha de milho, acerte o sal e sirva.





**COM FRANGO  
OU CARNE**

# COZIDO DE ERVILHA COM CARNE E TOMATE

## INGREDIENTES

500 g de músculo bovino

2 dentes de alho amassados com  
1 colher de sopa de sal e ½ colher  
de sopa de pimenta síria, para  
temperar a carne

¾ xícara de passata de tomate  
ou 2 a 3 tomates frescos

½ xícara de ervilha crua

1 colher (sopa) de cominho

¼ colher (sopa) de canela

4 colheres (sopa) de suco de limão

Casca ralada de 1 limão

1 alho-porró, cortado em fatias grossas

1 cebola pequena, cortada em fatias  
grossas



### SUGESTÕES

Sirva com arroz e uma salada verde.

Sobras desse prato podem ser usadas no dia seguinte, para preparar  
arroz de forno, ou como molho para macarrão.

## MODO DE FAZER

Corte a carne em cubos grandes, tempere com a mistura de alho, sal e pimenta e deixe na geladeira, de um dia para o outro. No dia seguinte, coloque a carne na panela de pressão, cubra com água e cozinhe, por 20 a 30 minutos.

Enquanto isso, deixe a ervilha de molho em água.

Quando a carne estiver cozida, remova-a da panela e reserve. Aproveite a mesma panela para refogar a cebola e o alho-porró em óleo ou azeite.

Refogue por cerca de 3 minutos e, em seguida, acrescente o tomate ou passata e a ervilha, com a água de cozimento. Misture bem.

Acrescente a carne à panela, juntamente com todos os temperos, exceto o suco de limão. Cozinhe com a panela tampada, até a ervilha ficar macia e o caldo bem grosso. Se necessário, acrescente água fervente, para obter a consistência desejada.

Depois de desligar o fogo e antes de servir, acrescente o suco de limão.



# COZIDO DE FRANGO COM GRÃO-DE-BICO E ESPINAFRE

## INGREDIENTES

200 g de grão-de-bico cozido

2 sobrecoxas de frango, sem pele,  
picadas

100 g de espinafre limpo (com folhas  
e talos finos), grosseiramente picado

1 colher (sopa) de óleo

1 cebola roxa pequena, partida  
em 4 e fatiada grossa

4 a 6 pedaços pequenos de canela em  
casca

½ colher (sopa) de cominho

Casca e suco de ½ limão

1 xícara de água quente

Sal e alho a gosto



## SUGESTÕES

Esse prato também fica saboroso se preparado com couve.

Se preferir preparar essa receita como sopa, com caldo grosso, bata uma parte do grão-de-bico no liquidificador, com a água de cozimento, e pique ou desfie o frango, em pedaços menores.



## MODO DE FAZER

Tempere o frango com sal e alho, de preferência no dia anterior, ou algumas horas antes do preparo, para o tempero entrar na carne.

Aqueça o óleo em uma panela de fundo grosso e refogue o frango. Doure um lado, vire os pedaços para dourar o outro lado e acrescente a cebola picada. Quando a cebola estiver transparente, junte o grão-de-bico cozido, o cominho, a canela e uma pitada de sal.

Junte  $\frac{1}{2}$  xícara de água fervente, abaixe o fogo e tampe a panela. Deixe cozinhar por 10 a 15 minutos. E depois desse tempo, junte a casca de limão e misture. Ajuste o tempero e, se necessário, acrescente mais sal ou cominho.

Espalhe o espinafre sobre o frango e tampe a panela. Espere o espinafre murchar para, em seguida, misturá-lo ao restante dos ingredientes.

Quando o espinafre estiver cozido, desligue o fogo.

Acrescente o suco de limão, antes de servir.

# ENSOPADO DE LENTILHA COM CARNE E CENOURA

## INGREDIENTES

1 xícara de lentilha, deixada de molho por cerca de 2 horas

200 g de filé ou pernil suíno

1 cenoura média

2 colheres (sopa) de óleo vegetal ou azeite

½ cebola roxa

2 dentes de alho amassados

Sal a gosto

1 colher (chá) de cominho

1 colher (chá) de pimenta síria

1 xícara (chá) de cebolinha e salsa

3 a 6 xícaras de água fervente



## SUGESTÕES

A carne de porco pode ser substituída por carne bovina, como músculo ou acém. Para uma versão vegetariana, troque a carne por uma xícara de batata e/ou uma xícara de abóbora picada.

## MODO DE FAZER

Corte a carne em cubos de 3 a 4 cm. Tempere com alho batido e misturado ao sal, cominho e pimenta síria. Deixe descansar por, pelo menos, 30 minutos, para entrar o tempero.

Enquanto isso, corte a cebola ao meio e, em seguida, pique em fatias grossas de cerca de 1 cm. Raspe a cenoura e corte-a em rodelas grossas. Reserve.

Pique a salsa e a cebolinha grosseiramente e reserve.

Aqueça a água.

Em uma panela grossa (pedra ou cerâmica, preferencialmente), aqueça o óleo e acrescente a carne temperada. Refogue até que os pedaços fiquem corados, vire para dourar o outro lado e acrescente a cebola.

Quando a carne estiver corada e a cebola parcialmente cozida, acrescente a lentilha e a cenoura. Cubra com água fervente e deixe cozinhar tampada em fogo médio por cerca de 15 minutos. Nesse ponto, todos os ingredientes devem estar cozidos e firmes.

Depois desse tempo, acerte o tempero, acrescentando mais sal, cominho ou pimenta a gosto. Misture e, se necessário, acrescente mais água fervente. Adicione a salsa e cebolinha, tampe e deixe cozinhar em fogo baixo, por mais 5 a 10 minutos.

Sirva quente.



# COZIDO DE FEIJÃO COM CARNE E ABÓBORA

## INGREDIENTES

- ½ kg de feijão-cariquinha
- ½ kg de músculo, cortado em cubinhos
- ½ kg de abóbora, cortada em cubinhos
- 2 dentes de alho espremidos
- 2 cebolas médias picadas
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Sal e pimenta do reino
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 1 colher (sopa) de hortelã picada



## SUGESTÕES

Substitua parte ou toda a abóbora por cenoura ou batata-doce.  
O mesmo prato pode ser preparado com costela de boi ou porco.



## MODO DE FAZER

Deixe o feijão de molho por, pelo menos, 4 horas.

Numa panela de pressão, aqueça o óleo e acrescente a cebola e o alho. Deixe fritar por alguns minutos. Junte a carne e frite, mexendo até que doure ligeiramente.

Acrescente o feijão, cubra com água e tempere com sal e pimenta. Feche a panela e cozinhe por 30 minutos, depois que a válvula começar a balançar.

Quando cessar a pressão, destampe a panela e junte a abóbora. Se necessário, acrescente mais um pouco de água. Cozinhe até que a abóbora esteja macia.

Desligue o fogo e polvilhe com a salsinha e hortelã.



# SOPAS

# SOPA DE ERVILHA COM BATATA E REPOLHO

## INGREDIENTES

½ xícara (chá) de ervilha seca,  
que rende 1 xícara de ervilha cozida

3 batatas médias, cortadas  
em cubos grandes (300 g)

200 g de repolho fatiado grosso

100 g de salsão fatiado grosso

1 xícara (chá) de salsa e hortelã picadas

2 dentes de alho picados ou ralados

Azeite ou outro óleo vegetal



## SUGESTÕES

Uma nova versão dessa sopa pode ser feita usando mandioquinha-salsa, no lugar da batata, e couve-chinesa, no lugar do repolho.

Outra hortaliça que pode ser adicionada a essa receita é o brócolis.

Nesse caso, prefira o brócolis de cabeça ou japonês.

## MODO DE FAZER

Deixe a ervilha de molho em água por 3 horas, se quiser cozinhar todos os ingredientes juntos, ou use a ervilha seca. Nesse caso, cozinhe a ervilha em água, por 30 minutos, antes de acrescentar os demais ingredientes.

Refogue o alho no azeite quente. Acrescente a ervilha, repolho, batata e salsão e cubra tudo com água fervente. Tempere com sal, tampe e deixe cozinhar, em fogo baixo. Quando os ingredientes estiverem cozidos, acrescente a cebolinha e a hortelã. Misture, desligue o fogo, tampe a panela e espere 2 a 3 minutos, para servir.

Se quiser a sopa mais cremosa, ao finalizar o cozimento, coloque 2 conchas grandes da sopa no liquidificador ou mixer, acrescente água ou creme de leite para obter um creme grosso. Misture esse creme à sopa e sirva.



# SOPA DE GRÃO-DE-BICO COM TOMATE SECO

## INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de azeite ou outro óleo vegetal
- 1 cebola roxa picadinha
- 2 dentes de alho amassados
- 4 tomates secos, cortados em tiras
- 1 maço de espinafre limpo e picado (cerca de 200 g), com folhas e talos finos
- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- ¼ colher (sopa) de canela
- 1 tablete de caldo de legumes
- 1/3 xícara de hortelã fresca picada



### SUGESTÕES

Para uma sopa mais espessa, você pode processar parte do grão-de-bico no processador de alimentos. Em seguida, adicione o purê de grão-de-bico, junto com o grão-de-bico inteiro, à sopa.

Se não gostar de canela, use cominho ou curry, para temperar a sopa.



## MODO DE FAZER

Ferva cerca de 1 litro de água e dissolva o caldo de legumes. Reserve.

Aqueça o óleo ou azeite, em uma panela. Refogue a cebola, até que ela mude de cor. Adicione o alho e o tomate seco e refogue, por mais alguns minutos.

Adicione o espinafre e espere murchar, mexendo em fogo médio.

Misture o grão-de-bico e a canela com a mistura de espinafre e, em seguida, a água temperada com caldo de legumes. Deixe ferver e cozinhe a sopa, por 5 minutos.

# SOPA DE LENTILHA COM TOMATE ESTILO ITALIANO

## INGREDIENTES

100 g ou uma xícara de lentilha crua

Óleo ou azeite, para refogar

1 cebola, finamente picada

3 dentes de alho, finamente picados

1 maço de manjericão de folha larga, folhas inteiras e talos picados, finamente

400 g de tomate pelado, picado

400 ml de caldo de legumes ou de frango

Sal e pimenta preta fresca

Queijo pecorino ou parmesão, para servir (opcional)

Semente de abóbora, para servir (opcional)



## SUGESTÕES

O manjericão pode ser substituído por alecrim ou outra erva, de sua preferência. Se não tiver tomate pelado, use tomate frescos. Escolha frutos bem maduros e de polpa grossa. Para acentuar a cor e sabor do tomate, junte um pouco de massa ou de purê de tomate.

## MODO DE FAZER

Coloque a lentilha em uma panela e cubra com água. Cozinhe em fogo médio, por 20 minutos. Reserve.

Aqueça outra panela e adicione o óleo. Acrescente a cebola e cozinhe em fogo médio, até que fique macia e dourada. Em seguida, adicione o alho e os talos de manjericão. Mexa por 1 a 2 minutos, com cuidado, para não queimar o alho.

Adicione a lentilha, o caldo, a pimenta e o tomate pelado. Cozinhe por cerca de 5 minutos, para que todos os temperos se harmonizem. Se necessário, acrescente mais sal mas, em geral, o sal presente no caldo é suficiente.

Para servir, verta a sopa em cumbucas. Polvilhe com queijo e sementes de abóbora e um fio de azeite.



# SOPA DE FEIJÃO-BRANCO COM ABÓBORA

## INGREDIENTES

2 xícaras de feijão-branco cozido

2 xícaras de abóbora cozida e amassada

1 colher (sopa) de azeite

½ cebola picada

2 dentes de alho amassados

Água, para a consistência desejada

½ xícara de leite de coco

1 colher (sopa) de curry

Sal e pimenta do reino a gosto

¼ xícara de semente de abóbora torrada  
(para servir, opcional)



## SUGESTÕES

Experimente a mesma receita, mas usando cenoura ou mandioquinha-salsa.  
Não gosta de leite de coco? Use iogurte natural ou creme de leite.



## MODO DE FAZER

Bata no liquidificador a abóbora, o leite de coco, o curry e metade do feijão. Adicione água, até obter a consistência desejada. Reserve.

Aqueça o azeite, em fogo médio. Adicione a cebola, e cozinhe até que ela fique translúcida. Adicione o alho, e cozinhe por mais um minuto.

Acrescente a abóbora batida com feijão e os feijões inteiros. Misture bem e deixe cozinhar por mais 10 a 15 minutos, para misturar os temperos.





**COM  
MACARRÃO**

# MACARRÃO COM MOLHO DE ERVILHA E AGRIÃO

## INGREDIENTES

- 300 g de macarrão tipo espaguete
- ½ xícara de ervilha seca
- 2 xícaras de folhas de agrião picadas, bem apertadas, na xícara (cerca de 50g)
- ½ xícara de creme de leite, fresco ou de latinha
- 1/3 xícara da água de cozimento da ervilha ou do macarrão
- 1 dente de alho amassado
- 1 xícara de cebolinha e hortelã picadas
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Queijo parmesão a gosto



### SUGESTÕES

A receita original utiliza queijo mascarpone, no lugar do creme de leite e estragão, ao invés de cebolinha e hortelã. Essa receita também combina com queijo de cabra



## MODO DE FAZER

Cozinhe a ervilha, até que os grãos estejam começando a se desmanchar. Reserve.

Cozinhe o macarrão com água e sal. Escorra e reserve.

Para o molho, bata no liquidificador ou processador, a ervilha escorrida, 1 xícara de agrião e o creme de leite. Acrescente a água de cozimento, na quantidade necessária para obter a consistência de um purê grosso. Bata pelo tempo necessário para misturar os ingredientes, mas de modo que ainda restem pedacinhos de ervilha e agrião.

Numa panela, refogue o alho no azeite. Acrescente o purê. Junte a outra xícara de agrião, a cebolinha e a hortelã. Misture. Ajuste a consistência com água de cozimento e acerte o sal e a pimenta a gosto.

Misture o molho ao macarrão escorrido.

Polvilhe com queijo parmesão ralado, ao servir.

# PENNE COM GRÃO-DE-BICO E COUVE-FLOR

## INGREDIENTES

1 xícara de grão-de-bico,  
cozido com caldo

1 xícara de couve-flor picada

1 xícara de macarrão tipo penne

½ xícara de creme de leite

1 colher de sopa de azeite

1 colher (sopa) de manteiga

1 dente de alho amassado

1 cebola pequena, picada  
em pedaços pequenos

Sal e noz-moscada, moída na hora,  
a gosto



## SUGESTÕES

Sirva com carne bovina assada ou com rosbife.

Você pode usar o grão-de-bico inteiro e com casca ou pode remover a casca dos grãos cozidos, esfregando-os entre as palmas das mãos.

## MODO DE FAZER

Cozinhe o macarrão em água e sal. Reserve.

Cozinhe a couve-flor em água e sal. Reserve.

Aqueça o azeite e a manteiga, em uma panela. Refogue a cebola e, quando ela estiver translúcida, acrescente o alho. Acrescente a noz moscada e misture.

Em seguida, adicione o creme de leite. Misture bem, para harmonizar os temperos e, em seguida, junte o macarrão, o grão-de-bico e a couve-flor.

Misture tudo e, se necessário, junte um pouco da água de cozimento do macarrão.

Acerte o sal.

Sirva quente, polvilhado com queijo.



# TALHARIM COM LENTILHA E SALSÃO

## INGREDIENTES

½ xícara de lentilha crua

300 g de talharim

1 talo grande de alho-porró

3 talos pequenos de salsão

1 cebola pequena picada

2 dentes de alho picados

2 colheres (sopa) de azeite ou óleo

Casca ralada e suco de 1 limão siciliano

150 g de iogurte natural



## SUGESTÕES

Se você não gosta de iogurte em pratos salgados, use creme de leite, queijo cremoso ou requeijão cremoso.

Esse prato também pode ser servido frio, como uma salada de macarrão.

Nesse caso, use macarrão tipo penne, gravatinha ou parafuso.

## MODO DE FAZER

Deixe a lentilha de molho, por 30 a 60 minutos. Descarte a água de hidratação. Coloque os grãos em uma panela, e cozinhe até que os grãos estejam macios, mas ainda firmes. Cuidado para não passar do ponto, quando os grãos começam a se desmanchar. Tempere a lentilha, ainda quente, com sal, caldo e raspas de limão. Reserve.

Em outra panela, cozinhe o talharim em água com sal, até o ponto desejado, al dente ou mais macio. Escorra a água de cozimento e misture o macarrão com o iogurte. Tempere com sal.

Refogue a cebola e o alho-porró, em uma panela aquecida, com óleo ou azeite. Se necessário, pingue água aos poucos, para cozinhar o alho-porró. Quando estiverem cozidos, acrescente o aipo e o alho, e refogue por mais 2 minutos. Acrescente a lentilha temperada com limão e ajuste o sal. Misture tudo e desligue o fogo.

Você pode misturar o macarrão ao refogado de lentilha, ou servir o refogado sobre o macarrão.

Sirva quente.



# FEIJÃO COM MACARRÃO (PASTA E FAGIOLI)

## INGREDIENTES

1 ½ xícara de feijão-cariquinha ou vermelho cozido  
1 xícara de macarrão minipenne  
1 cenoura pequena, picada em cubos  
3 tomates médios, maduros e firmes  
½ xícara de pimentão vermelho, picado em cubos  
1 dente de alho amassado  
1 cebola pequena, picada  
1 xícara de cheiro verde com cebolinha e salsa, ou cebolinha e coentro, picados  
2 folhas de louro  
1 colher (sopa) de açúcar mascavo

Sal e pimenta do reino a gosto  
Queijo parmesão ralado  
Óleo ou azeite, para refogar



### SUGESTÕES

Acrescente uma xícara de purê de tomate, para engrossar a sopa e acentuar a cor do caldo.  
Você pode acrescentar 1 a 2 talos de aipo, juntamente com o tomate.



## MODO DE FAZER

Ponha água para ferver, em quantidade suficiente para cozinhar o macarrão.

Aqueça o óleo ou azeite, em uma panela funda. Refogue a cebola, a cenoura e o pimentão e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos, com a panela tampada. Se necessário, pingue pequenas quantidades de água, somente para evitar que os ingredientes grudem na panela.

Acrescente o alho e o louro e refogue, por mais 2 minutos.

Acrescente o tomate, o açúcar, a pimenta e o sal. Quando o tomate começar a se desmanchar, acrescente o macarrão e a água quente. Cozinhe em fogo lento. Quando o macarrão estiver quase cozido, acrescente o feijão e o cheiro-verde.

Deixe ferver por mais alguns minutos, e está pronto.

Polvilhe com parmesão, na hora de servir.



**COM ARROZ**

# ARROZ COM ERVILHA E CARNE MOÍDA

## INGREDIENTES

- 1 xícara de arroz integral
- ½ xícara de ervilha seca
- 250 g de carne bovina, moída
- 2 ovos cozidos duros
- 1 talo de alho-porró
- 1 xícara de salsa e cebolinha, picadas
- 1 cebola picada
- Sal e alho a gosto
- Óleo vegetal



## SUGESTÕES

Você pode usar carne moída bovina, suína ou uma mistura das duas. Frango desfiado também combina com ervilha e arroz e pode ser usado no lugar da carne.



## MODO DE FAZER

Deixe a ervilha de molho em água, por 30 minutos.

Enquanto isso, cozinhe os ovos e prepare a carne.

Para preparar a carne, refogue antes a cebola e o alho, em óleo quente. Em seguida, acrescente a carne, o sal, misture bem e deixe cozinhar, com a panela tampada. Se necessário, acrescente pequenas quantidades de água quente. Quando a carne estiver quase pronta, adicione a salsa e a cebolinha, desligue o fogo e deixe tampada.

Em outra panela, refogue o alho com sal, acrescente o arroz e a ervilha e água quente, em quantidade suficiente para cozinhar os dois grãos. Quando o arroz e a ervilha estiverem cozidos, desligue o fogo e transfira o arroz, ainda quente, para a panela de carne.

Descasque e pique os ovos cozidos em cubos e misture tudo, com cuidado, para não despedaçar os ovos.

Sirva quente.

# ARROZ COM GRÃO-DE-BICO E COUVE

## INGREDIENTES

½ xícara de arroz branco ou integral

1 xícara de grão-de-bico cozido  
(equivalente a ½ xícara de grão cru)

3 a 5 folhas de couve, picadas

½ cebola roxa, picada

2 dentes de alho, picados

1 colher (sopa) de tomilho fresco  
(somente folhas)

½ xícara de cebolinha, picada

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Azeite ou outro óleo vegetal, para refogar



### SUGESTÕES

Essa receita também pode ser feita usando arroz preto. Lembre-se, porém, que o tempo de cozimento desse arroz é bem superior ao tempo de cozimento do branco. Você pode substituir a couve por espinafre, mostarda, couve-chinesa ou almeirão.

## MODO DE FAZER

Em uma panela, doure o alho no óleo, junte o arroz e refogue. Adicione água fervente, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar.

Enquanto isso, remova e descarte a pele dos grãos-de-bico. Quando o arroz estiver quase cozido, acrescente o grão-de-bico e os temperos ao arroz e mantenha o fogo, até que o arroz esteja cozido.

Enquanto o arroz cozinha, em outra panela ou em uma frigideira, aqueça um pouco de óleo e refogue a cebola. Quando a cebola estiver translúcida, adicione a cebolinha, o tomilho e uma pitada de sal. Quando a cebolinha murchar, remova tudo da panela e reserve. Na mesma panela, refogue a couve. Se necessário, pingue pequenas quantidades de água, somente para evitar que a couve grude na panela. Quando cozinhar, desligue o fogo.

Misture o arroz com a couve e os temperos refogados e sirva.



# ARROZ COM LENTILHA E COUVE-FLOR

## INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de óleo

½ cebola picada

1 ½ xícara de arroz basmati

1 xícara de lentilha

½ xícara de ervilha congelada

1/2 cabeça de couve-flor picada  
(cerca de 200 g)

3 colheres (sopa) de curry

Um punhado de castanha de caju,  
para servir

Sal a gosto



### SUGESTÕES

A receita original usa arroz basmati, mas a mesma receita pode ser feita com arroz branco comum ou integral.

Ao invés de curry, pode-se usar cominho, açafrão ou garam masala.



## MODO DE FAZER

Aqueça o óleo em uma panela, adicione a cebola e refogue, por cerca de 5 minutos, ou até começar a mudar de cor.

Adicione o arroz, a lentilha, o curry e o sal e mexa, por cerca de 1 minuto. Acrescente mais água fervente, em quantidade suficiente para cobrir os grãos. Cubra e deixe cozinhar por 10 minutos.

Acrescente a couve-flor e cozinhe por mais 10 minutos, até o arroz e as lentilhas ficarem quase cozidos. Acrescente as ervilhas e misture ao arroz e deixe cozinhar por mais 2 minutos.

Na hora de servir, polvilhe com castanha picada.

# ARROZ COM FEIJÃO-PRETO (MOROS Y CRISTIANOS)

## INGREDIENTES

1 ½ xícara (chá) de feijão-preto,  
cozido al dente

1 xícara (chá) de arroz

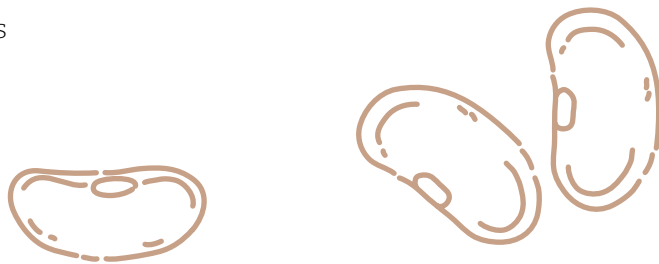
1 cebola roxa pequena, picada

½ xícara (chá) de pimentão  
vermelho e amarelo, picados

Azeite de oliva ou outro óleo vegetal

1 dente de alho amassado

Sal e pimenta síria a gosto



## SUGESTÕES

Na falta de pimenta síria, use pimenta do reino. Ou, se quiser um sabor mais picante, use pimenta malagueta ou dedo-de-moça.

Você também pode usar feijão-vermelho ou azuki, nessa receita.

## MODO DE FAZER

Em uma panela funda, aqueça o óleo ou azeite e refogue a cebola e o pimentão. Quando a cebola e o pimentão estiverem macios, adicione o alho, a pimenta e um pouco de sal. Refogue, por mais 1 minuto.

Adicione o arroz, uma xícara da água de cozimento do feijão, e 1 xícara de água quente. Acerte o sal.

Quando o arroz estiver quase cozido, ainda com um pouco da água de cozimento, acrescente o feijão e o cheiro verde. Cozinhe, até que fiquem macios.





**PATÊ OU  
PURÊ**

# PATÊ DE ERVILHA

## INGREDIENTES

- 1 xícara de ervilha seca
- ½ xícara de salsa, picada
- ½ xícara de hortelã, picada,
- 2 colheres (sopa) de tahini
- 3 dentes de alho pequenos, descascados
- ¼ xícara de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 colher (chá) de sal
- Uma pitada de pimenta do reino, moída



### SUGESTÕES

Na hora de servir, acrescente um fio de azeite.  
Sirva com pães, torradas ou hortaliças, como cenoura, aipo e pepino, picados.



## MODO DE FAZER

Coloque as ervilhas em uma panela, cubra com água e leve ao fogo. Cozinhe até que os grãos estejam bem macios. Drene as ervilhas e reserve parte do líquido de cozimento.

Em um processador, coloque todos os ingredientes e bata.

O purê tende a ficar bem grosso. Você pode precisar desligar o processador e puxar todo o conteúdo, em direção às lâminas. Se necessário, acrescente pequenas quantidades da água de cozimento.

Continue processando, até obter uma textura cremosa. Experimente para ajustar o tempero, acrescentando mais tahini ou suco de limão, a depender do gosto.

# PATÊ DE GRÃO-DE-BICO COM BETERRABA

## INGREDIENTES

1 xícara de grão-de-bico cozido

1 dente de alho

1 colher de sopa de tahini

1 beterraba pequena cozida  
(cerca de 1/2 xícara)

1 colher (sopa) de azeite

2 colheres (sopa) de suco de limão

½ colher (chá) de cominho

¼ xícara (chá) de hortelã picada,  
bem apertada na xícara

1 a 2 colheres (sopa) da água  
de cozimento do grão-de-bico

Sal a gosto



## SUGESTÕES

A pasta pode ser preparada com grão-de-bico em conserva.

Escorra o líquido e use os grãos, que já vem cozidos.

A mesma receita, mais diluída, pode ser usada, no preparo de uma sopa cremosa.

## MODO DE FAZER

Coloque o grão-de-bico em uma panela, cubra com água e leve ao fogo. Cozinhe, até que os grãos estejam bem macios. Drene os grãos e reserve parte do líquido de cozimento.

Você pode descascar os grãos ou usá-los com casca, a gosto. Nessa receita, foram usados grãos com casca.

Em um processador, coloque todos os ingredientes e bata. Se necessário, acrescente pequenas quantidades da água de cozimento.

Continue processando, até obter uma textura cremosa. Experimente para ajustar o tempero, acrescentando mais tahini ou suco de limão, a depender do gosto.



# HOMUS DE LENTILHA

## INGREDIENTES

### Para o homus:

½ xícara de lentilha crua,  
que rende 1 xícara de lentilha cozida

1 a 2 dentes de alho, batidos  
com 1 colher (chá) de sal

1 ½ colher (sopa) de tahini

1 ½ colher (sopa) de suco de limão

¼ colher (chá) de cominho em pó

### Para o acompanhamento:

1 xícara de uma mistura de salsa,  
cebolinha e hortelã, picadas

1 colher (sopa) de castanha de caju,  
picada

1 colher (sopa) de semente de girassol

Suco de limão e azeite para servir

Azeitonas pretas, para decorar (opcional)



### SUGESTÕES

A mesma receita pode ser preparada, usando outras hortaliças folhosas e ervas frescas, para preparar a saladinha.

Experimente outros temperos, da cozinha árabe ou indiana, para substituir ou complementar o cominho.



## MODO DE FAZER

Deixe a lentilha de molho em água, por 30 minutos. Escorra a água, coloque em uma panela funda, cubra com água. Cozinhe até que os grãos estejam macios, mas ainda firmes. Cuidado para não cozinhar em excesso porque, nesse caso, não será possível preparar a pasta, que ficará com consistência de sopa.

Escorra a água do cozimento. Coloque os grãos no processador, acrescente o tahini, suco de limão, alho, sal e cominho e processe, até obter uma massa homogênea. Acerte o sal e demais temperos, de acordo com seu gosto.

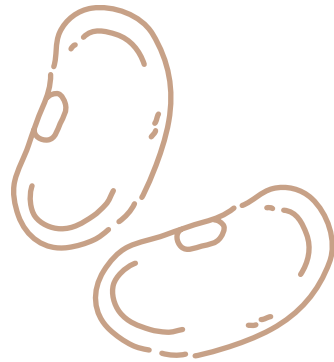
Coloque o purê em uma vasilha própria para servir e acrescente a mistura de cebolinha, salsa e hortelã. Salpique com a castanha e a semente de girassol. Decore com azeitonas cortadas, caso esteja usando-as.

Na hora de servir, regue a salsinha com uma mistura de azeite e suco de limão.

# PATÊ DE FEIJÃO-BRANCO COM TOMATE SECO

## INGREDIENTES

- 1 xícara de feijão-branco, bem cozido
- 2 pedaços de tomate seco
- 2 colheres (sopa) de salsa
- 2 colheres (sopa) de cebolinha
- 1 dente de alho médio
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Suco de ½ limão
- 1 colher (sopa) da água de cozimento do feijão ou de água pura
- Sal e pimenta do reino, à vontade



## SUGESTÕES

Se preferir a pasta mais picante ou mais aromática, experimente adicionar pimenta malagueta ou pimenta-de-cheiro. Sirva com torradas e pães ou com uma saladinha verde, à semelhança da pasta de lentilha.

## MODO DE FAZER

Em um processador, coloque todos os ingredientes e bata.

Se necessário, acrescente pequenas quantidades da água de cozimento.

Continue processando, até obter uma textura cremosa.

Experimente para ajustar o tempero, acrescentando mais sal ou suco de limão, a depender do gosto.





## Literatura recomendada

ALLERHAND - jouw bron van dagelijkse culinaire inspiratie. Disponível em: <https://www.ah.nl/allerhande>. Acesso em: 1 ago. 2020.

BBC Good food recipes and cooking tips. London. Disponível em: <https://www.bbcgoodfood.com/>. Acesso em: 1 ago. 2020.

CHAVES, M. O.; BASSINELLO, P. Z. O feijão na alimentação humana. In: GONZAGA, A. C. de O. (ed.). **Feijão**: o produtor pergunta, a Embrapa responde. 2. ed. rev. e atual. Brasília, DF: Embrapa, 2014. p. 15-23. (Coleção 500 Perguntas, 500 Respostas).

DUTCH cooking today. 11th ed. Utrecht: Kosmos Uitgevers, 2014. 140 p.

FOOD The Guardian. Disponível em: <https://www.theguardian.com/food>. Acesso em: 1 ago. 2020.

FICHE produit [lentilles vertes du Berry]. 2020. Disponível em: <https://www.inao.gouv.fr/produit/3407>. Acesso em: 10 fev. 2021.

FICHE produit [lentille vert du Puy]. 2020. Disponível em: <https://www.inao.gouv.fr/produit/3314>. Acesso em: 10 fev. 2021.

GRIGSON, J. **Vegetable book**. London: Penguin Books, 1980, 616 p.

GUIA alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006. 210 p. Disponível em: [http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia\\_alimentar\\_conteudo.pdf](http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia_alimentar_conteudo.pdf). Acesso: 1 jul. 2013.

GUIA alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. 158 p. Disponível em: <http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>. Acesso: 20 dez. 2014.

HOME cooking the nutrition source Harvard T. H. Chan School of public health. Disponível em: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/recipes-2/home-cooking/>. Acesso: 20 nov.2020.

LA SALMANTINA. **Lenteja Caviar o lenteja beluga (EE.UU., CANADÁ)**. Disponível em: <https://www.lasalmantina.com/en/productos/category-lentils/caviar-lentil-or-beluga-lentil-ee-uu-canada/> Acesso em: 10 fev.2021.

LA SALMANTINA. **Lentejas de la Armuña (DENOMINACION DE ORIGEN)**. Disponível em: <https://www.lasalmantina.com/en/?s=armu%C3%B1a> Acesso em: 10 fev 2021.

LENTEJA pardina Tierra de Campos. 2011. Disponível em: <http://www.gastronomiaycia.com/2011/03/25/lenteja-pardina-tierra-de-campos>. Acesso em: 16 dez. 2014.

NEDER, M. **O grande livro de receitas de Claudia**. São Paulo: Abril, 2006. 1185 p.

PULSES: cooking with beans, peas, lentils and chickpeas. Manitoba: Pulse Canada, [2010?]. 28 p. Disponível em: <http://www.manitobapulse.ca/wp-content/uploads/Cooking-with-Beans-Peas-Lentils-2010b.pdf>. Acesso em: 27 out. 2014.

PULSES. **Dry peas, beans, lentils & chickpeas**. Disponível em: <https://pulses.org/nap>. Acesso em: 1 mar. 2020.

RECIPES. **Toplinefarms**. Disponível em: <https://www.toplinefarms.com/post/black-bean-and-cucumber-salad>. Acesso em: 1 mar. 2020.

SEGNIT, N. **The flavour thesaurus- Pairings recipes and ideas for the creative cook**. London: Bloomsbury, 2010. 399 p.

SITE oficial de la lentille verte du puy. Disponível em: <http://www.lalentillevertedupuy.com> Acesso em: 12 out. 2014.

TASTE ATLAS. Discover local ingredients, traditional dishes & authentic restaurants. Disponível em: <https://www.tasteatlas.com/>. Acesso em: 3. jan. 2021.

THE SPRUCE eats – make your best meal. Disponível em: <https://www.thespruceeats.com/>. Acesso em: 1 mar. 2020.

VEGAN and vegetarians recipes for busy people. Disponível em <https://hurrythefoodup.com/>. Acesso: 20 nov. 2020.

YADAV, S. S.; LONGNECKER, N.; DUSUNCELI, F.; BEJIGA, G.; YADAV, M.; RIZVI, A. H.; MANOHAR, M.; REDDY, A. A.; XAXIAO, Z.; CHEN, W. Uses, consumption and utilization. In: YADAV, S. S.; REDDEN, R. J.; CHEN, W.; SHARMA, B. (ed.). **Chickpea breeding and management**. Oxfordshire: CABI, 2007. p. 72-100.





A combinação de hortaliças com leguminosas é uma excelente ideia, tanto do ponto de vista nutricional quanto culinário. À substância dos grãos das leguminosas, se juntam o frescor e a variedade de cores, sabores e texturas das hortaliças.

Todas as receitas deste livro combinam uma leguminosa com pelo menos uma hortaliça. São receitas de fácil execução, com ingredientes facilmente encontrados em mercados de todo o Brasil. Elas foram organizadas em torno de preparações comuns na dieta brasileira, de modo que possam ser facilmente incorporadas no dia a dia.



Patrocínio

