

## Receitas à base de brócolos

*EMATER. Rio Grande do Sul.*

Fôlder / 1996

Cód. Acervo: 22296

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/22296>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:42

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: [biblioteca@emater.tche.br](mailto:biblioteca@emater.tche.br)

## Salada de Brócolos

### **Ingredientes**

- 1 ou 2 maços de brócolos
- água
- sal
- cheiro-verde
- azeite
- vinagre
- açúcar

### **Modo de Fazer**

- 1 Separe as folhas das flores; descasque os talos.
- 2 Lave e deixe de molho numa mistura de água com uma colher (sopa) de vinagre durante dez minutos.
- 3 Cozinhe rapidamente em água, sal e uma colherinha (chá) de açúcar.
- 4 Depois de cozidos, ponha-os a escorrer e tempere-os com azeite, sal (se preciso), vinagre e cheiro-verde picadinho.



Alimentos	Calorias	Proteínas	Açúcares	Cálcio	Ferro	Tiamina VLB1	Riboflavina VLB2	Niacina VLE3	Vitamina C	Fósforo
	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
Brócolos - flores cruas	37	3,30	5,90	400	15	0,05	0,35	1,68	82,7	70

## Brócolos ao Forno

### **Ingredientes:**

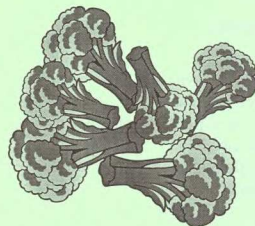
- 300 gramas de brócolos
- 2 ovos
- 1 e ¼ de xícara de leite
- ¼ de xícara de farinha de rosca
- 1 colher de sopa de manteiga
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 e ½ colher de chá de sal
- 1 cebola pequena
- ¼ de colher de chá de pimenta do reino
- salsa e cebolinha

### **Modo de Fazer:**

- 1 Lavar os brócolos e tirar as películas dos talos.
- 2 Cozinhar em água e sal.
- 3 Bater à parte, os ovos, adicionando a farinha de trigo, sal, pimenta-do-reino, leite, cebola, salsa e cebolinha picadas.
- 4 Adicionar esta mistura aos brócolos e misturar bem.
- 5 Despejar a mistura, em pirex untado com manteiga.
- 6 Misturar uma colher de manteiga com a farinha de rosca e polvilhar os brócolos com a mistura feita.
- 7 Asse em forno moderado
- 8 Sirva quente.

# Receitas

à base de



# Brócolos



SECRETARIA DA AGRICULTURA  
E ABASTECIMENTO  
**RIO GRANDE DO SUL**  
ESTADO DO SUL

As hortaliças são as principais fontes de vitaminas e sais minerais, substâncias necessárias ao desenvolvimento e funcionamento normal do nosso organismo.

## Brócolos com Creme de Cebola

### **Ingredientes**

- 1 quilo de brócolos
- 1 copo de leite
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 cebola picada
- 1 colher de queijo parmesão ralado
- sal a gosto

### **Modo de Fazer**

- 1 Depois de eliminar as partes mais duras, cozinhe os brócolos em uma caçarola com água fervente e sal.
- 2 Coloque em um prato à parte e mantenha-o quente.
- 3 Pique a cebola em uma panela e doure-a com manteiga.
- 4 Junte o leite e deixe ferver tudo. Tempere o cozido com queijo parmesão e sal, e despeje a mistura sobre os brócolos antes de servir.

## Panquecas com Brócolos

### **Ingredientes**

#### **Massa:**

- 1 xícara de farinha de trigo;
- 1 xícara de leite;
- sal;
- 3 ovos

#### **Recheio:**

- 1 maço de brócolos;
- sal;
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola ralada;
- 4 tomates sem pele e sem sementes;
- molho de tomate;
- queijo parmesão ralado

### **Modo de Fazer**

- 1 Misture os ingredientes da massa, menos a manteiga e mexa bem.
- 2 Unte uma frigideira com manteiga e despeje pequenas quantidades de massa.
- 3 Deixe dourar de ambos os lados. Retire e reserve.
- 4 Lave e limpe os brócolos
- 5 Cozinhe-os em água e sal.
- 6 Escorra e refogue-os na manteiga.
- 7 Unte a cebola e os tomates, deixando cozinhar por mais ou menos 5 minutos.
- 8 Recheie as panquecas e dobre-as em quatro.
- 9 Coloque-as numa travessa e cubra com o molho de tomate quente.
- 10 Polvilhe com o queijo parmesão ralado.

## Brócolos com Maionese

### **Ingredientes**

- 1 quilo de brócolos;
- 1 copo de iogurte;
- 1 gema de ovo;
- óleo de oliva;
- sal

### **Modo de Fazer**

- 1 Coloque a gema de ovo em uma tigela e bata bem.
- 2 Aos poucos, junte o óleo, misturando sempre.
- 3 Quando a mistura mostrar-se mais densa, bata mais rapidamente até que o óleo se misture por completo.
- 4 Adicione o iogurte e o sal.
- 5 Cozinhe os brócolos em água fervente e sal.
- 6 Escorra, junte a maionese e sirva em seguida.

## Torta de Brócolos

### **Ingredientes**

- 1 quilo de brócolos
- 4 fatias finas de queijo branco
- óleo; - sal

### **Modo de Fazer**

- 1 Lave, enxugue e elimine os talos duros dos brócolos.
- 2 Cozinhe os brócolos levemente em água salgada fervente.
- 3 Unte uma forma refratária com pouco óleo.
- 4 Coloque o brócolos na forma e cubra-o com o queijo.
- 5 Despeje uma colher de óleo sobre as verduras e leve a forma ao forno moderado, deixando cozer por uns 20 minutos.