

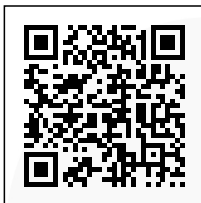
Receitas com espinafre

EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.

Fôlder / 2005

Cód. Acervo: 40875

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/40875>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:47

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

Pudim de Espinafre



Ingredientes:

- 1 maço de espinafre
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- ½ xícara de queijo ralado
- 3 ovos
- sal
- pimenta do reino.

Modo de fazer:

- Limpar o espinafre e lavar em água corrente.
- Cozinhar apenas com a água que ficou nas folhas e acrescentar sal.
- Escorrer, espremer e picar bem fininho ou liquidificar.
- Derreter uma colher de manteiga numa panela.
- Juntar o espinafre e refogar.
- Retirar do fogo e reservar.
- Preparar o molho branco. (de sua preferência)
- Acrescentar o espinafre ao molho branco e misturar.
- Juntar o queijo ralado, 2 ovos inteiros mais 1 gema.
- Bater a clara em neve e acrescentar.
- Untar com a manteiga restante uma forma de pudim e salpicar com farinha de trigo.
- Despejar a mistura e cozinhar em banho-maria por 1 hora.
- Deixar amornar e desenformar.
- Decorar a gosto.



Receitas
com
Espinafre

Sufilê de Espinafre

Ingredientes:

- 1 xícara de espinafre
- 1 xícara de molho branco (ver receita)
- 3 ovos
- 4 colheres (sopa) de queijo ralado
- 1 colher (sopa) de cebola
salsa



Modo de fazer:

- Juntar o espinafre cozido, os temperos, e as gemas batidas ao molho branco.
- Misturar as claras, em neve, lentamente para não baixarem.
- Levar ao forno moderado por 25 a 30 minutos.
- Servir quente.



Receitas
com
Espinafre











Espinafre

Folhosa de alto valor nutritivo, rico em Ferro, Fósforo, Vitamina A, Cálcio, Vitamina do Complexo B. Possui um conjunto de nutrientes importantes na formação de elementos do sangue, dos ossos. Previne infecções, combate a desnutrição, fortalece o aparelho digestivo. Melhora a respiração celular, combate a anemia. Importante para o cérebro e nervos, auxilia na saúde dos olhos, tem influência na beleza e fortalecimento dos tecidos especialmente a pele. Tem propriedades laxantes.

Técnicas de Preparo

-  Dê preferência para as hortaliças de produção agroecológica, elas são livres de contaminantes químicos.
-  Compre as folhas mais escuras e firmes, quanto mais escuras mais ricas em fósforo, cálcio e vitamina.
-  Lave bem as folhas em água corrente, deixe de molho por 15 minutos em água com vinagre e sal, antes do preparo escorra, esta água não deve ser aproveitada.
-  Para aproveitar melhor suas propriedades, evite cozimento prolongado.
-  Para conservá-lo por mais tempo faça a higiene, bata bem os ramos sobre um pano limpo, para tirar ao máximo a água, embrulhe em plástico e guarde ao refrigerador, longe do congelador.
-  Aproveite sempre as sobras do espinafre em sopas, molhos, arroz, omeletes.

Panquecas de Espinafre



Ingredientes:

- 2 ovos;
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo;
- 1 pitada de sal;
- 1 maço de espinafre limpo;



Modo de fazer:

Cozinhe o espinafre. Depois de cozido e bem picado, misture todos os ingredientes. Frite em frigideira, levemente untada com óleo de arroz, usando 1/4 de xícara (chá) de massa para cada panqueca, virando de maneira a dourar os dois lado. Use de sua criatividade para recheiar.

Arroz Verde

Ingrediente:

- 1 molho de espinafre;
- 1 xícara de arroz;
- 2 colheres de óleo de arroz;
- 1 cebola média picada;
- 1 colher (cafezinho) de sal.



Modo de fazer:

Junte em uma panela a cebola, o óleo, o sal e o arroz, previamente escolhido e lavado. Leve ao fogo para fritar por 5 minutos mexendo sempre. Selecione as folhas do espinafre e após limpo e picado junte ao arroz e acrescente 3 xícaras de água fervente. Deixe cozinhar por 15 minutos em fogo baixo.

Torta de Espinafre

Ingredientes:

- 1 maço de espinafre
- 6 ovos
- ½ xícara de queijo tempero verde
- Cebola, alho e sal
- 1 colher de manteiga.



Modo de fazer:

Colocar o espinafre a ferver em água por 5 minutos. Retirar e picar bem miudinho. Colocar em uma frigideira a manteiga, cebola e o alho picadinho e dourar. Juntar o espinafre, o tempero verde e refogar. Bater os ovos e colocar sobre o refogado juntamente com o queijo em pedaços. Deixar cozinhar sem mexer. Virar a torta para assar do lado de cima. Cortar os pedaços e servir quente.