

Pamonha assada ou Chica doida



Foto: Cláudia S.C. Ribeiro

Ingredientes

- 6 espigas de milho verde com grãos graúdos ralados ou cortados e processados
- 200 g de peito de frango cozido e desfiado, preparado a gosto
- 150 g de muçarela fatiada
- 1 xícara (chá) de queijo minas padrão em cubos
- 3 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 1 xícara de chá de leite
- 1 cebola picada em cubinhos
- Cheiro verde a gosto
- Sal a gosto
- 2 pimentas bode sem semente e picadas

Modo de preparo

1. Refogue a cebola, a pimenta e o alho na manteiga, até a cebola ficar transparente.
2. Junte o milho ao refogado e deixe cozinhar até o tom amarelo do milho cozido ficar mais intenso. Coloque o leite e continue mexendo, a fim de que o milho ganhe uma cremosidade. Quando estiver no ponto de uma polenta mole, desligue o fogo.
3. Forre um refratário com a metade do creme de milho.
4. Recheie com o frango desfiado juntamente com o queijo de minas e o cheiro verde bem picadinho. Coloque o restante da massa de milho sobre o recheio e cubra com a muçarela.

Dicas:

- ❖ O frango desfiado pode ser substituído por linguiça ou carne moída, tanto bovina quanto suína.
- ❖ Sirva acompanhado de salada com hortaliças folhosas como alface, rúcula e agrião, temperadas com suco de limão.



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

Cláudia Silva da C. Ribeiro – Embrapa Hortaliças
Sabrina I. C. de Carvalho – Embrapa Hortaliças
Milza Moreira Lana – Embrapa Hortaliças

Foto da capa

Milza Moreira Lana

Projeto gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

1ª edição, novembro de 2022.

Confira dicas e receitas com hortaliças no site



Processo nº 00193-00001681/2019-95



MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO



Hortaliça como comprar, conservar e consumir

Pimenta bode



Alimentação
saudável sem
desperdício

Aromática e
picante

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





Originária do Norte do Brasil, a pimenta bode é chamada de pimenta-de-bode na região Centro-Oeste, enquanto em São Paulo é conhecida como pimenta-de-cheiro. Extremamente aromática e saborosa, ela não deve ser confundida com a pimenta-de-cheiro popular em Goiás. Ambas têm em comum o aroma acentuado, porém a pimenta de cheiro goiana apresenta frutos de baixa ardência enquanto a pimenta bode tem alta ardência.

Como comprar

A pimenta bode apresenta frutos redondos ou achatados, aromáticos e muito picantes.

Quando imaturos, os frutos são verdes (claro ou escuro), roxos ou pretos. Quando maduros, podem ser de cor amarela, vermelha, laranja claro ou salmão (também conhecida como bode rosinha). Os frutos roxo e preto, quando maduros, normalmente apresentam coloração vermelha ou salmão. Frutos verde (imaturos), vermelho e amarelo (maduro) são mais comuns, enquanto que frutos salmão, roxo e preto são mais difíceis de serem encontrados no mercado.

Os frutos apresentam variações de tamanho. O tamanho médio do fruto da pimenta bode é cerca de 1,5 cm de comprimento x 1,5 cm largura. Frutos maiores, com 3 cm x 2 cm são chamados de bodona, enquanto frutos menores, 1 cm x 1 cm, são chamados de bodinha.

Sua picância pode atingir 200 mil unidades Scoville (escala usada para medir a picância das pimentas), o que a torna uma pimenta com ardência elevada, mais forte que as pimentas dedo-de-moça e jalapeño.

Como conservar

A pimenta bode pode ser mantida por alguns dias em condição ambiente. O tempo será mais longo quanto maiores forem os cuidados na colheita e no transporte. Em geladeira, pode ser conservada entre 1 e 2 semanas, a depender da sua qualidade no momento do armazenamento.



Manuseie com cuidado, para durar mais

Sempre embale os frutos em saco de plástico, vasilha de plástico ou de vidro tampada, para evitar seu ressecamento e a transferência de odor de um alimento para outro, quando eles são refrigerados. Preferencialmente, armazene os frutos sem lavá-los, mas se precisar fazê-lo enxugue-os antes de refrigerá-los para inibir o apodrecimento.

Assim como as demais pimentas, a bode fresca pode ser congelada por até 6 meses. Para isso, lave e seque os frutos, remova os cabinhos e as sementes e, em seguida, coloque-os em recipientes próprios para congelamento.

Como consumir

Indicada para pratos salgados, a pimenta bode é consumida principalmente na forma de conservas, em azeite ou vinagre, mas também pode ser utilizada fresca como tempero em carnes brancas e vermelhas.

As pimentas roxas ou pretas são utilizadas preferencialmente frescas, para temperar peixes, carne de porco e na elaboração de molhos. Em conserva, os frutos roxos e pretos perdem a cor para a calda, que escurece, enquanto os frutos ficam sem cor.

Em Goiás, onde é muito popular, a pimenta bode é usada para temperar do frango caipira ao biscoito de polvilho. Outros pratos regionais temperados com pimenta bode são a galinhada, o baião-de-dois, a pamonha salgada, a feijoada e o tutu de feijão.

Ela também pode ser usada no tempero do arroz, purê de abóbora, refogado de chuchu, sobras de carne assada desfiada, recheios de tortas salgadas e de empadões. Seu sabor acentuado harmoniza bem com pratos à base de vísceras como fígado refogado, buchada, dobradinha e moela.

A pimenta bode possui muitas sementes e por isso é recomendado removê-las antes do consumo dos frutos.



Indicada para pratos salgados



Dicas

Use luvas ao manipular os frutos para proteger as mãos.

Adicione um pouco de pimenta bode picadinha à massa de pão-de-queijo.

Pimenta com grau de ardência semelhante: pimenta malagueta.

Batata sauté com pimenta bode



Foto: Cláudia S.C. Ribeiro

Ingredientes

- ½ kg de batata descascadas e cortadas em quatro
- 1 colher (chá) de pimenta bode picadinha e sem sementes
- 1 colher (sopa) cheia de manteiga sem sal
- Salsa e cebolinha picadas a gosto
- 1 dente de alho picado
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Cozinhe as batatas até ficarem macias, com cuidado para não se desmancharem.
2. Em uma frigideira grande, aqueça a manteiga e frite o alho e a pimenta por 1 minuto.
3. Junte as batatas, tempere com sal, e doure mexendo delicadamente as batatas para corá-las por inteiro.
4. Desligue o fogo e salpique a salsa e a cebolinha.

Dicas:

- ❖ Sirva como acompanhamento de carne assada.
- ❖ A mesma receita pode ser feita com inhame, batata-baroa e cará.