

OURO VERDE DAS LEGUMINOSAS: ERVILHA-TORTA

Ctáudia Oliveira
Higo Amaral



Catálogo na Fonte

Ouro verde das leguminosas: ervilha torta/ organização
Cláudia Diana de Oliveira, Higo Forlan Amaral – Lond-
rina: EdUnifil, 2020.
pdf.

ISBN 978-85-61986-76-6

Inclui bibliografia

1. Agroecologia 2. Gastronomia 3. Sustentabilidade.

I. Oliveira, Claudia Diana de, org. II Amaral Higo Forlan,
org. IV. Título.

CDD – 641

Bibliotecária Responsável

Erminda da Conceição Silva de Carvalho CRB9/1756

PREFÁCIO

Prof. Dr. Alessandro Santos da Rocha
Doutor em Educação
asrocha2@uem.br

Um livro de receitas? Não somente! A obra que ora se apresenta traz em si uma proposta que está para além de indicar os procedimentos para se fazer uma boa comida. A obra de Claudia Oliveira tem o propósito de aliar duas áreas do conhecimento que nem sempre são entendidas pelo crivo da cientificidade quando vistas no cotidiano: gastronomia e agroecologia.

Nesta obra, intitulada com o nome de uma leguminosa, Ervilha Torta (*Pisum sativum*, *P. macrocarpum*), observa-se o resultado de uma pesquisa científica que abordou a gastronomia em seu estreito vínculo com a sustentabilidade. Esta relação exigiu de sua autora não só o conhecimento do produto analisado, mas, também, o conhecimento de toda a cadeia que envolve a gastronomia, a qual vai desde a produção do alimento, passa pela sua distribuição e transformação, até chegar à mesa do consumidor.

A produção de alimentos em base ecológica tem se tornando uma constante nos debates que envolvem temas diversos, figurando em questões ideológicas e nos imperativos impostos pela indústria alimentícia. Mesmo com a existência destes debates, muitos consumidores nem mesmo conhecem a origem daquilo que consomem.

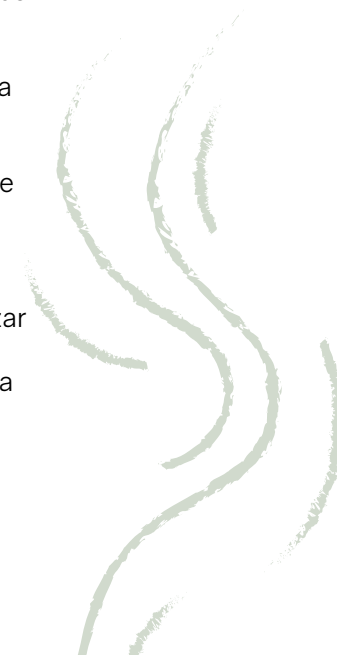
A partir da preocupação com a produção de alimentos, outros fatores vem à tona, como por exemplo, o acesso a um tipo de produção que tenha por meta a segurança alimentar, tema recorrente entre aqueles os envolvidos com a gastronomia sustentável. Tal demanda alcança maior notoriedade em políticas e projetos direcionadas a produção de alimentos, vide a necessidade do apoio a

agricultura familiar e a produção de alimentos orgânicos.

As preocupações descritas acima foram consideradas por Claudia Oliveira ao desenvolver sua pesquisa acadêmica, desenvolvida no âmbito do Mestrado em Agroecologia. Nela, a pesquisadora analisou as relações que envolvem a chamada gastronomia sustentável, evidenciando as particularidades de um produto que pode ser caracterizada como o “Ouro Verde das Leguminosas”. A pesquisa objetivou, dentre outros, verificar o conhecimento que estudantes de gastronomia, frequentadores de uma instituição de ensino superior do norte do Paraná, possuíam sobre o produto em questão, observando o quanto conheciam dos assuntos que envolvem a interface gastronomia e sustentabilidade.

Para além dos dados obtidos, fez parte dos resultados da pesquisa, a confecção deste livro que se apresenta com 21 receitas. São receitas deliciosas que vão da entrada à sobremesa, corroborando que a gastronomia está intimamente relacionada com produtos que nem sempre estão no dia-a-dia da população, mas que, sem dúvida, o contato e o conhecimento deles, pode (e deve) incentivar a produtores na busca de novos mercados, valendo-se de uma agricultura saudável, sustentável e para todos.

Enfim, esta obra alcança os seus objetivos ao valorizar um produto que pode compor o rol da produção sustentável, mesclando as interfaces da agroecologia e da gastronomia. Saboreei-a!



PICLES DE ERVILHA-TORTA

Rendimento: 10 porções | Antepasto



INGREDIENTES

500ml de vinagre de vinho branco
100g de açúcar refinado
250g de ervilha-torta
01 folha de louro
01 ramo de alecrim fresco
01 ramo de tomilho fresco
01 cravo da Índia
02 dentes de alho
03 mini cebolas
05 grãos de pimenta do reino amassada
Sal Q.B.

MODO DE PREPARO

1. Ferver o vinagre com o açúcar, o alho, a mini cebola, o louro, o alecrim, o tomilho, a pimenta amassada, o cravo e o sal.
2. Tirar do fogo, e deixar amornar.
3. Colocar as ervilhas higienizadas e secas.
4. Colocar em um vidro hermeticamente fechado e deixar curtir.

CANAPÉ DE ERVILHA-TORTA COM CREAM CHEESE

Rendimento: 20 unidades | Antepasto

INGREDIENTES

100g de ervilha-torta
150g de cream cheese
50g de bacon
30g de queijo parmesão
Ervas frescas picada Q.B.
Sal e Pimenta do reino branca moída Q.B.



MODO DE PREPARO

1. Higienizar as ervilhas e branquear.
2. Divida o cream cheese em 3 partes.
3. Corte o bacon em cubos pequenos e frite.
4. Misture o bacon frito em uma parte do cream cheese e reserve.
5. Rale o queijo e misture em outra parte do cream cheese e reserve.
6. Pique as ervas e misture com o cream cheese restante.
7. Recheie as ervilhas e faça rolinhos. Prenda com um palito decorado e sirva.





FAROFA DE ERVILHA-TORTA

Rendimento: 5 porções | Acompanhamento

INGREDIENTES

60ml de azeite virgem
120g de peito de peru picado em cubos pequenos
150g de ervilha-torta
150g de farinha de mandioca
01 maço de salsinha
01 maço de cebolinha
01 cebola picada
01 pimenta dedo de moça picada
02 tomates sem pele e sem semente
Sal e Pimenta do reino branca moída Q.B.

MODO DE PREPARO

1. Higienizar as ervilhas e branquear.
2. Cortar as ervilhas.
3. Aquecer o azeite, dourar a cebola e saltear as ervilhas.
4. Acrescentar o peito de peru e em seguida o tomate, refogar rapidamente e acrescentar a farinha.
5. Ajustar os temperos com sal e pimenta. Finalizar com cheiro verde.



ERVILHA-TORTA SALTEADA NA MANTEIGA DE ERVAS

Rendimento: 2 porções | Acompanhamento

INGREDIENTES

100g de ervilha-torta
30g de manteiga sem sal
Salsinha fresca Q.B.
Hortelã fresca Q.B.
Alecrim fresco Q.B.
Tomilho fresco Q.B.
Sal e Pimenta do reino moída branca Q.B.

MODO DE PREPARO

1. Higienizar as ervilhas e branquear.
2. Cortar as ervilhas.
3. Higienizar as ervas frescas e picar finamente.
4. Misturar as ervas picadas na manteiga em ponto de pomada.
5. Em uma frigideira, adicionar a manteiga, assim que derreter e começar a liberar aromas, acrescentar as ervilhas cortadas e saltear rapidamente.
6. Ajustar os temperos com sal e pimenta do reino branca moída.



COUSCOUS MARROQUINO

Rendimento: 4 porções | Acompanhamento

INGREDIENTES

150ml de água
50ml de azeite extra virgem
100g de couscous marroquino
50g de cenouras em cubos pequenos
50g de ervilha-torta fatiada
50g de berinjela em cubos pequenos
50g de pimentão vermelho em cubos pequenos
20g de manteiga sem sal
02g de curry em pó
Sal e Pimenta do reino branca moída Q.B.

MODO DE PREPARO

1. Leve a água à fervura. Ao ferver, acrescente o sal e a manteiga e retire do fogo.
2. Acrescente o couscous e misture bem.
3. Aqueça por 5 minutos mantendo a panela tampada.
4. Tire a tampa e solte os grãos com um garfo. Reserve.
5. Aqueça o azeite com o curry, mexendo bem para dissolver.
6. Junte os legumes cortados em brunoise e salteie por alguns minutos até que estejam macios.
7. Junte o couscous para aquecer e ajuste os temperos.





TEMPURA DE ERVILHA-TORTA

Rendimento: 4 porções | Entrada

INGREDIENTES

200ml de água gelada
05ml de óleo de soja
150g de farinha de trigo
05g de fermento em pó
07g de amido de milho
01 clara de ovo
20 ervilhas-tortas
01L de óleo para fritar
Sal Q.B.



MODO DE PREPARO

1. Higienizar as ervilhas e branquear.
2. Num bowl, bater a farinha com água, clara, sal e amido até a massa ficar bem macia e homogênea.
3. Adicionar o óleo de soja e continue batendo.
4. Adicionar o fermento em pó.
5. Passar as ervilhas tortas inteiras rapidamente na massa e fritar em óleo quente.
6. Servir

SOPA DE ERVILHA-TORTA COM HORTELÃ

Rendimento: 6 porções | Entrada

INGREDIENTES

15ml de azeite extra virgem
200g de ervilha-torta
200g de inhame
01 dente de alho picado
1/4 de cebola picada
Fundo de legumes (suave) Q.B.
Hortelã fresca Q.B.
Sal e Pimenta do reino branca moída Q.B.

MODO DE PREPARO

1. Descasque o inhame e corte em pedaços uniformes, leve para cozinhar no fundo de legumes.
2. Quando o inhame estiver quase macio, adicione as ervilhas.
3. Em um liquidificador, coloque os sólidos, um pouco de hortelã e vá adicionando o caldo do cozimento aos poucos, bata até obter um creme lisinho.
4. Ajuste o tempero com sal e pimenta.
5. Sirva quente ou frio, decorando com um ramo de hortelã e um fio de azeite.



CROSTINI DE ERVILHA COM LINGUIÇA

Rendimento: 30 porções | Entrada

INGREDIENTES

15ml de azeite extra virgem
15ml de vinho branco seco
200g de ervilha-torta fresca
100g de linguiça defumada
50g de cebola picada em brunoise
01 dente de alho
Fundo de legumes Q.B.
Pão cortado em círculo Q.B.
Sal e pimenta do reino branca moída Q.B.

MODO DE PREPARO

1. Sue a cebola no azeite, adicione o vinho e as ervilhas. Tampe e cozinhe por uns 4 minutos ou até ficarem macias.
2. Corte a linguiça em rodela finas e frite.
3. Processe as ervilhas até obter um purê, se necessário adicione fundo de legumes.
4. Toste as fatias de pão até ficarem coradas.
5. Esfregue um dos lados com o alho, coloque o purê de ervilhas e 1 ou 2 rodelinhas de linguiça.



TORTILLA DE ERVILHA-TORTA

Rendimento: 2 porções | Entrada

INGREDIENTES

50ml de azeite extra virgem
500g de batatas
70g de ervilha-torta
1/2 cebola
03 ovos
Sal Q.B.

MODO DE PREPARO

1. Descaque as batatas e a cebola, corte em rodela finas
2. Aqueça metade do azeite e frite as batatas em fogo baixo por 10 minutos ou até ficarem macias e ligeiramente douradas.
3. Adicione a cebola e frite até murchar. Retire do fogo e reserve.
4. Higienizar as ervilhas, branquear e cortar.
5. Bata os ovos ligeiramente, tempere com sal e adicione as batatas, a cebola e as ervilhas, misture bem.
6. Em uma frigideira antiaderente, aqueça o restante e junte a mistura de ovos, ervilha e batata.
7. Cozinhe em fogo brando por 10 minutos (aproximadamente), com a ajuda de um prato vire a fritada até dourar.
8. Coloque em um prato e sirva.





SALADA DE ERVILHA-TORTA E ATUM

Rendimento: 2 porções | Entrada

INGREDIENTE

30ml de azeite extra virgem
10ml de vinagre de vinho tinto
05g de mostarda Dijon
1/4 de cebolas cortadas em brunoise
1/2 dente de alho picado em brunoise
1/2 pé de alface americana
1/4 pé de radichio
1/4 pé de agrião
1/2 lata de atum em conserva (pedaços)
100g de ervilha-torta.

MODO DE PREPARO

1. Higienizar as ervilhas, branquear e cortá-las longitudinalmente.
2. Higienizar as folhas, secar e rasgá-las do tamanho de uma mordida.
3. Misturar as folhas e as ervilhas.
4. Temperar com a vinagrete.
5. Dispor em um refratário e salpicar o atum.

SALADA DE ERVILHA-TORTA COM TOMATE CEREJA

Rendimento: 3 porções | Entrada

INGREDIENTES

30ml de azeite virgem
10ml de vinagre de vinho branco
05g de mostarda Dijon
100g de ervilha-torta
50g de tomate cereja
50g de queijo branco fresco
Manjeriço fresco picado Q.B.
Sal e pimenta do reino branca moída Q.B.

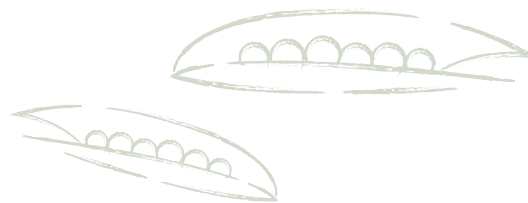
MODO DE PREPARO

1. Higienizar as ervilhas e branquear.
2. Cortar as ervilhas. Reservar.
3. Higienizar o tomate e cortar ao meio.
4. Cortar os queijos em cubos
5. Preparar a vinagrete.
6. Misturar os ingredientes, ajustar os temperos e servir.



ERVILHA-TORTA COM FRANGO

Rendimento: 2 porções | Primeiro prato



INGREDIENTES

60ml de azeite virgem
250g de peito de frango cortados em tiras
100g de ervilha-torta
1/2 cebola picada
1/4 limão Tahiti
Salsinha picada Q.B.
Sal e pimenta do reino branca moída Q.B.

MODO DE PREPARO

1. Higienizar as ervilhas e branquear.
2. Cortar as ervilhas e reservar.
3. Cortar o frango em cubos, temperar com sal, pimenta e limão.
4. Aquecer o azeite e suas a cedola, adicionar o fango e saltear até ficar dourado.
5. Acrescentar a ervilha cortada e finalizar ajustando os temperos.



SOPA PURÊ DE ERVILHAS

Rendimento: 2 porções | Primeiro prato



INGREDIENTES

30ml de óleo de soja
500ml de água
60g de bacon sem couro, em cubos pequenos
40g de cenoura em cubos médios
100g de cebola
240g de ervilhas-tortas hidratadas
02g de sal
01g de pimenta do reino moída
01 dente de alho picado
01 sachet d'epice

MODO DE PREPARO

1. Frite o bacon com óleo, retire e reserve.
2. Descarte o excesso de gordura (se necessário), adicione e sue a cenoura e a cebola nesta gordura.
3. Junte o alho (não deixe que escureça).
4. Adicione as ervilhas e sue.
5. Despeje a água e leve à fervura.
6. Ao ferver, junte o sachet.
7. Cozinhe em fogo baixo até ficarem macios, escumando sempre.
8. Retire o sachet.
9. Separando o líquido dos sólidos faça um purê dos sólidos.
10. Adicione o líquido aos poucos até obter a consistência desejada.
11. Ajuste o tempero e junte o bacon. Sirva quente.



CURRY SECO DE BATATAS E ERVILHA

Rendimento: 2 porções | Prato principal

INGREDIENTES

350g de batatas
50g de ervilhas-tortas frescas
01 colher de sopa de óleo
01 colher de chá de mostarda em grãos
01 colher de chá de gengibre ralado
1/2 colher de chá de açafrão da terra
1/4 colher de chá de cominho moído
1/4 colher de chá de Garam Massala
1/2 cebola em cubos pequenos
1 a 2 dentes de alho picado
Água Q.B.
Hortelã fresca Q.B.
Pimenta vermelha moída Q.B.

MODO DE PREPARO

1. Higienizar as ervilhas e branquear.
2. Corte a batata em cubos médios.
3. Em uma panela aqueça as sementes de mostarda até que comece estalar. Junte o óleo, a cebola, o alho e o gengibre. Cozinhe até que a cebola fique macia.
4. Adicione o açafrão, a pimenta vermelha, o cominho, a Garam Massala e depois as batatas, adicione água.
5. Quando as batatas estiverem quase cozidas, adicione as ervilhas e deixe o líquido secar.
6. Finalize com hortelã.



RISOTO DE BACALHAU, BACON E ERVILHA-TORTA

Rendimento: 3 porções | Prato principal

INGREDIENTES

150g de arroz arboreo
150g de bacalhau em lascas limpo
60g de queijo parmesão ralado
50g de ervilha-torta cortada em 3 partes
50g de bacon
50g de manteiga sem sal
50ml de vinho branco seco
01L de fundo de legumes
01 dente de alho
01 folha de louro
1/2 cebola picada em brunoise
Azeite extra virgem Q.B.
Sal e Pimenta do reino branca moída Q.B.

MODO DE PREPARO

1. Fritar o bacon e reservar. Adicionar o bacalhau e saltear até dourar. Se necessário adicionar azeite.
2. Acrescente a cebola e o alho, quando começar a suar, adicione o arroz, assim que estiver transparente deglanceie com o vinho branco.
3. Acrescente o louro e vá adicionando o fundo de vegetais e mexendo.
4. Quando o arroz estiver al dente, adicione o bacon e as ervilhas tortas cortadas.
5. Misture bem, finalize com o queijo parmesão ralado e um pouquinho de manteiga.



CARNE CHINESA COM ERVILHA-TORTA

Rendimento: 2 porções | Prato principal

INGREDIENTES

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| 20ml de molho de soja | 1/4 colher de chá de gengibre fresco |
| 30ml de óleo de soja | 01 clara de ovo |
| 10ml de água | 01 talo de cebolinha picada |
| 200g de contra filé em fatias | 01 pitada de açúcar refinado |
| 200g de ervilha-torta | 06 gotas de óleo de gergelim |
| 05g de amido de milho | Glutamato monossódio Q.B. |
| 05g de sal | Pimenta do reino moída Q.B. |
| 1/2 dente de alho picado | |



MODO DE PREPARO

1. Cortar a carne em fatias finas.
2. Misturar a clara com metade do sal e uma colher de amido de milho. Passe a carne nessa mistura
3. Branquear as ervilhas, cortar e reservar.
4. Aquecer bem 30ml de óleo e fritar a carne até selar. Retirar, deixar escorrer o óleo e reservar.
5. Na mesma panela, dourar o alho e o gengibre. Acrescentar a ervilha, o resto de sal, o glutamato, o molho de soja, o açúcar e a pimenta.
6. Juntar a carne e saltear tudo rapidamente.
7. Finalizar adicionando o amido dissolvido na água, a cebolinha e o óleo de gergelim.
8. Ajustar a consistência do molho se for preciso.



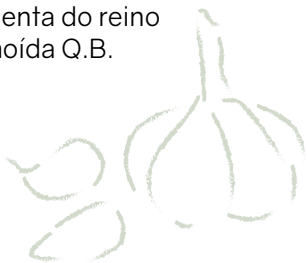


ARROZ BRASILEIRINHO

Rendimento: 3 porções | Prato principal

INGREDIENTES

15g de manteiga sem sal
50g de ervilha-torta
150g de arroz agulhinha
01L de fundo de legumes
01 colher de chá de cúrcuma ou açafrão da terra
01 dente de alho
1/2 cebolas picadas em brunoise
Azeite extra virgem Q.B.
Sal e pimenta do reino branca moída Q.B.



MODO DE PREPARO

1. Higienize a ervilha, branqueie e corte em fatias não muito finas.
2. Sue a cebola na manteiga e salteie as ervilhas, tempere com sal e pimenta do reino. Reserve.
3. Em uma panela, coloque o azeite, sue o alho, adicione o arroz e frite.
4. Acrescente o açafrão da terra e frite rapidamente.
5. Cubra com o fundo de legumes, adicione o sal e deixe cozinhar.
6. Quando estiver cozido, solte o arroz e misture as ervilhas previamente salteadas.
7. Regue com azeite e sirva quente.



FARFALE PRIMAVERA

Rendimento: 04 porções | Prato principal



INGREDIENTES

200g de farfale
50g de cenoura em julienne
50g de berinjela em julienne
50g de pimentão amarelo em julienne
50g de tomate cereja cortado ao meio
50g de ervilha-torta fatiada longitudinal
20g de manteiga sem sal
01 dente de alho em brunoise
01 cebola pequena em brunoise
Azeite extra virgem Q.B.
Salsinha picada Q.B.

MODO DE PREPARO

1. Cozinhar o macarrão em água fervente, previamente salgada e reservar.
2. Em uma frigideira, aqueça um pouco de azeite, a manteiga e a cebola, em seguida adicione o alho.
3. Quando estiver transparente, adicione a cenoura, depois a ervilha torta, a berinjela, o pimentão e por fim o tomate.
4. Acrescente a massa na frigideira para tomar gosto, salteie rapidamente e finalize com a salsinha picada.



PENNE COM MOLHO DE ERVILHA E NOZES (BECHAMEL)

Rendimento: 2 porções | Prato principal



INGREDIENTES

500ml de leite integral
200g de mini penne
80g de ervilha-torta
50g de nozes chilenas
15g de farinha de trigo
15g de manteiga sem sal
1/2 de cebola
03 cravo da Índia
01 folha de louro
Azeite extra virgem Q.B.
Noz moscada moída Q.B.
Sal e pimenta do reino
branca moída Q.B.

MODO DE PREPARO

Para massa

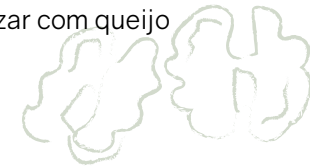
1. Cozinhe a massa em água fervente, salgada, até ficar al dente. Reserve.

Para o molho

1. Higienize as ervilhas, branqueie, corte as ervilhas longitudinalmente, saltei no azeite e reserve.
2. Pique as nozes grosseiramente e dê uma leve torrada. Reserve.
3. Prepare o molho béchamel, faça um roux (tostar a manteiga com a farinha na panela).
4. Adicione o leite, mexa para não formar grumos.
5. Acrescente a cebola piqué (faça um corte na cebola, coloque o louro e espete 3 cravinhos da Índia).
6. Coloque uma apitada de noz moscada, tempere com sal e pimenta do reino e deixe ferver em fogo brando.
7. Quando o molho estiver espesso, retire a cebola, o louro e os cravinhos. (Se necessário coar).
8. Acrescente as ervilhas salteadas no azeite.

Para montagem

1. Cobrir a massa já cozida como molho e salpicar as nozes tostadas
2. Se quiser, finalizar com queijo parmesão ralado.



RISOTO DE ERVILHA COM QUEIJO DE CABRA

Rendimento: 2 porções | Prato principal

INGREDIENTES

50ml de vinho branco seco
50g de ervilha-torta
50g de tomate cereja
60g de queijo de cabra
60g de cebola em brunoise
100g de manteiga sem sal
150g de arroz arbóreo
01L de fundo legumes
Sal Q.B.



MODO DE PREPARO

1. Higienize as ervilhas, branqueie e salteie em 15 gramas de manteiga. Reserve.
2. Aqueça o fundo e mantenha-o quente.
3. Sue a cebola na metade da manteiga.
4. Adicione o arroz e mexa até que todos os grãos estejam envoltos em manteiga.
5. Adicione o fundo aos poucos e cozinhe em fogo alto, mexendo constantemente.
6. Assim que estiver no ponto (al dente) acrescente as ervilhas, o queijo de cabra ralado e o restante da manteiga.
7. Finalize com o tomate cereja.
8. Sirva quente.



HAMBÚRGUER DE ERVILHA

Rendimento: 10 porções | Prato principal

INGREDIENTES

01 xícara e meia de chá de ervilha-torta seca hidratada
1/2 xícara de chá de farinha de trigo integral ou aveia em flocos
01 cebola picada em cubos pequenos
02 dentes de alho picado em brunoise
01 maço de salsinha picada
1/4 maço de hortelã picada
Suco de limão
Fundo de legumes ou água Q.B.
Sal e azeite extra virgem Q.B.

MODO DE PREPARO

1. Demolhar a ervilha de um dia para outro.
2. Em uma panela, refogue a cebola e o alho com azeite.
3. Adicione a ervilha e cubra com fundo de legumes para cozinhar.
4. Adicione o sal.
5. Quando estiver macia, sem desmanchar, escorra e tempere com a salsinha e hortelã.
6. Assim que ficar morna, de uma leve amassada e acrescente a farinha ou aveia para dar liga.
7. Modele os hambúrgueres e disponha sobre papel manteiga, leve a geladeira.
8. Grelhe em uma frigideira ou chapa, regado com um fio de azeite e finalize com suco de limão.



BROWNIE DE ERVILHA



Rendimento: 10 porções | Sobremesa

INGREDIENTES

10ml de vinagre de maçã
10 ml de extrato de baunilha
60ml de óleo de coco
02g de sal
05g de bicabornato de sódio
12g de cacau em pó 100%
80g de aveia em flocos finos
150g açúcar mascavo
100g de chocolate meio amargo
150g de ervilha-torta seca

MODO DE PREPARO

1. Demolhe a ervilha de um dia para o outro.
2. Cozinhe a ervilha apenas com água até que esteja macia. Depois de fria, escorra a água do cozimento.
3. No processador, bata a ervilha com o açúcar, aveia, o óleo de coco, o sal, o extrato de baunilha e o cacau em pó.
4. Quando a mistura estiver homogênea, acrescente o bicarbonato de sódio e o vinagre de maçã. Bata até incorporar.
5. Por fim, adicione o chocolate picado e misture com uma espátula.
6. Despeje a massa em uma forma de 25x15cm, untada e polvilhada com cacau em pó.
7. Asse o brownie em forno pre-aquecido a 200° C por 15 a 20 minutos.
8. Assim que se formar uma casquinha e ao espetar com palito e ele sair meio úmido, é hora de tirar do forno.



TORTA DOCE DE ERVILHA

Rendimento: 10 porções | Sobremesa

INGREDIENTES

250ml de água
125g de farinha de castanha de caju
125g de açúcar de confeitiro
150g de castanha de caju picada
175g de manteiga sem sal
250g de farinha de trigo
300g de ervilha-torta seca
500g de açúcar refinado
05 gemas
01 ovo

MODO DE PREPARO

Para massa

1. Misturar a manteiga (não muito gelada), o açúcar, a farinha de castanha de caju e o ovo.
2. Adicionar a farinha até obter uma massa homogênea e macia. Embrulhar em filme plástico e levar para gelar.
3. Abrir a massa com a ajuda de um rolo e 2 folhas de filme plástico.
4. Forrar as forminhas e levar para gelar, em seguida pré assar.

Para o recheio:

1. Demolhar a ervilha de um dia para o outro.
2. Cozinhar em água, escorrer e passar por um processador de alimentos até obter um purê (se necessário utilizar a água do cozimento).
3. Reservar 500 gramas do purê.
4. Preparar uma calda em ponto fio com o açúcar e a água. Juntar a castanha de caju picada e 500 gramas do purê de ervilha, mexendo com uma colher até o recheio encorpar e se soltar do fundo da panela. Deixar amornar.
5. Quando estiver quase frio juntar as gemas batidas ao purê e levar ao fogo novamente, mexendo sem parar por cerca de 2 a 3 minutos.
6. Retirar do fogo e deixar esfriar para rechear as tortinhas.
7. Assar as tortinhas em forno médio (180° C) por uns 15 a 20 minutos, ou até que fiquem levemente douradas.
8. Deixe esfriar, desenforme e polvilhe açúcar.



FICHAS NUTRICIONAIS

Ervilha Torta Salteada na Manteiga de Ervas

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	KCAL
Ervilha torta	150	Gramas	0,4	20,3	9,3	118
Manteiga sem sal	150	Gramas	24,33	0,01	0,25	251,1
Salsinha fresca	Q.B					
Hortelã fresca	Q.B					
Alecrim fresco	Q.B					
Tomilho fresco	Q.B					
Sal	Q.B					
Pimenta do reino branca moída	Q.B					
TOTAL:			333,1g	20,31g	9,55g	24,37kcal
PORÇÃO:			166,5g	10,15g	4,775g	12,18kcal

Sopa de Ervilha Torta com Hortelã

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Ervilha	200	Gramas	236	40,6	18,6	0,8
Inhame	200	Gramas	236	55,8	3,08	0,34
Fundo de legumes (suave)	Q.B.					
Hortelã fresca	Q.B.					
Cebola picadinha	1/4	Unidade	3,22	0,43	0,06	14,25
Alho picadinho	1	Dente	3	0,7	0,2	0
Sal	Q.B.					
Pimenta do reino branca moída	Q.B.					
Azeite extra virgem	15	Mililitros	124,61	0	0	13,84
TOTAL			602,83	97,53	21,94	29,23
PORÇÃO			100,47	16,25	3,65	4,87

Picles de Ervilha Torta

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	KCAL
Vinagre de vinho branco	500	Mililitros	0	0	0	0
Açúcar refinado	100	Gramas	99,9	0	0	387
Alho	2	Dentes	1,65	0,31	0,02	7,45
Mini Cebola	3	Unidade	6	0,8	0,11	26,6
Folha de Louro	1	Unidade	0,37	0,04	0,04	1,57
Alecrim fresca	1	Ramo	1,92	0,15	0,46	17
Tomilho fresco	1	Ramo	0,4	0,09	0,02	3
Pimenta do reino em grãos amassada	5	Grãos	4	0,7	0	22
Cravo da índia	1	Unidade	0,61	0,06	0,2	3,23
Ervilha torta	250	Gramas	50,7	23,2	1	295
Sal	Q.B					
TOTAL:			165,5g	25,3g	1,9g	758,1kcal
PORÇÃO:			16,5g	2,53g	0,19g	75,8kcal

Risoto de Ervilha com Queijo de Cabra

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Arroz arbóreo	150	Gramas	516	117	9,6	0
Cebola em brunoise	30	Gramas	11,4	2,6	0,4	0
Manteiga sem sal	100	Gramas	717	0,06	0,85	81,1
Vinho branco seco	50	Mililitros	33,2	0,3	0,05	0
Fundo claro	1	Litro	?	?	?	?
Queijo de cabra	60	Gramas	158,4	0	11,1	12,7
Ervilha torta	50	Gramas	59	10,2	4,7	0,2
Tomate cereja	50	Gramas	10,25	2,3	0,4	0,2
Sal	Q.B.					
TOTAL:			1505,5	132,5	27,1	94,2

Tempurá de Ervilha Torta

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	KCAL
Água-gelada	150	Mililitros	0	0	0	0
Farinha de trigo	150	Gramas	105	18	1,5	510
Fermento em pó	5	Gramas	1,89	0,26	0	8,15
Amido de milho	7	Gramas	5,9	0	0	19
Óleo de soja	5	Mililitros	0	0	5,5	48,6
Clara de ovo	1	Unidade	0,4	5	0,1	27
Sal	Q.B					
Ervilha torta	20	Unidade	40,6	18,6	0,8	236
Óleo para fritas	1	Litro	0	0	44,4	392,4
TOTAL:			153g	209,2g	52,3g	1.241,1kcal
PORÇÃO:			38,4g	52,3g	13g	310,2kcal

Hambúrguer de Ervilha

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Ervilha seca hidratada	1 e 1/2	Xicara de chá	1008,42	179,34	66,15	5,88
Alho picado em brunoise	2	Dentes	6	1,3	0,3	0
Cebola picada em cubos	1	Unidade	57	13	1,8	0,2
Azeite extra virgem	Q.B					
Fundo de legumes ou água	Q.B					
Suco de Limão	1	Unidade	17,5	6,04	0,26	0,09
Salsinha picada	1	Maço	36	6,34	2,98	0,79
Hortelã picada	1/4	Maço	10,75	1,32	0,95	0,17
Farinha de trigo integral ou aveia em flocos	1/2	Xicara de chá	292,16	63,08	8,3	1,16
Sal	Q.B					
TOTAL:			1427,83 kcal	270,42g	80,74g	8,29g
PORÇÃO:			142,78kcal	27,04g	8,07g	0,82g

Salada de Ervilha Torta com Tomate Cereja

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	KCAL
Azeite virgem	30	Mililitros	0	0	33,3	291,7
Vinagre de vinho branco	10	Mililitros	0	0	0	0
Mostarda Dijon	5	Gramas	0,2	0,4	0,58	8,3
Sal	Q.B.					
Pimenta do reino branca moída	Q.B.					
Manjeriço fresco picadinho	Q.B.					
Ervilha torta	100	Gramas	20,3	9,3	0,4	118
Tomate cereja	50	Gramas	2,32	0,42	0,16	10,5
Queijo branco fresco	50	Gramas	0	5,4	5,7	72,9
Manjeriço fresco	Q.B.					
TOTAL:			22,8g	15,5g	40,1g	501,4kcal
PORÇÃO:			7,6g	5,16g	13,3g	167,1kcal

Salada de Ervilha Torta e Atum

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	KCAL
Mostarda Dijon	5	Gramas	0,2	0,4	0,58	8,3
Cebola costada em brunoise	1/4	Unidade	3,44	0,46	0,06	15,2
Alho picado em brunoise	1/2	Dente	0,41	0,75	0,01	3,72
Vinagre de vinho tinto	10	Mililitros	0	0	0	0
Óleo de milho	30	Mililitros	0	0	5,5	48,6
Alface Americana	1/2	Pé	3,51	1,31	0,3	18
Radichio	1/4	Pé	12	6	0	69
Ervilha torta	150	Gramas	30,4	13,9	0,6	177
Agrião	1/4	Pé	3,9	6,9	0,3	33
TOTAL:			53,8g	29,7g	34,8g	615,9kcal
PORÇÃO:			26,9g	14,8g	17,4g	307,9kcal

Ervilha Torta com Frango

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	KCAL
Azeite virgem	60	Mililitros	0	0	66	588,7
Cebola picada	1/2	Unidade	6,45	0,87	0,12	28,5
Peito de frango cortado em tiras	250	Gramas	0	55	7,5	295
Ervilha torta	100	Gramas	20,3	9,3	0,4	118
Limão Tahiti	1/4	Unidade	2,15	0,09	0	6,25
Sal	Q.B					
Salsinha picada	Q.B					
Pimenta do reino branca moída	Q.B					
TOTAL:			28,9g	65,1g	74,6g	1.036kcal
PORÇÃO:			14,4g	32,5g	37,3g	518,2kcal

Sopa Purê de Ervilhas

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida	KCAL	CHO (g)	TN (g)	LIP (g)
Bacon sem couro, em cubos pequenos	60	Gramas	533,40		0	59,15
Óleo	30	Mililitros	265,20		03	0
Cenoura cubos médios	40	Gramas	17,24	,040	,620	,11
Alho picado	1D	ente3		0,70	,2	0
Água	500	Mililitros0		00		0
Ervilhas hidratadas	240G	ramas	194,4	34,8	13,03	0,96
Sachet d'epice	1U	nidadeN	FP	NFPN	FP	NFP
Cebola	100	Gramas	38	8,64	1,17	0,16
Sal	2G	ramas0		00		0
Pimenta do reino moída	1G	ramas2	,550	,650	,100	,03
TOTAL:			1053,74	8,83	15,12	90,41
PORÇÃO:			526,85	24,427	,564	5,20

Crostini de Ervilha com Linguiça

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	KCAL
Cebola picada em brunoise	50	Gramas	4,3	0,58	0,08	19
Azeite extra virgem	15	Mililitros	0	0	16,5	150,2
Ervilha fresca	200	Gramas	40,6	18,6	0,8	236
Vinho branco seco	15	Mililitros	0	0	0	0
Linguica defumada	100	Gramas	0	17	28	324
Alho	1	Dente	0,82	0,15	0,01	3,72
Sal	Q.B					
Pimenta do reino	Q.B					
Fundo de legumes	Q.B					
Pão cortada em círculo	Q.B					
TOTAL:			45,7g	36,3g	45,8g	732,9kcal

Couscous Marroquino

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida	KCAL	CHO (g)	TN (g)	LIP (g)
Couscous marroquino	100	Gramas	1487	70	12	1,6
Água	150	Mililitros	0	0	0	0
Sal	Q.B.					
Manteiga sem sal	20	Gramas	143,4	00,1	0,17	16,22
Cenoura em cubos pequenos	50	Gramas	21,5	50	,520	,09
Ervilha torta fatiada	50	Gramas	59	10,15	4,65	0,2
Berinjela em cubos pequenos	50	Gramas	13	3,04	0,51	0,09
Azeite extra virgem	50	Mililitros	415,38	0	04	6,15
Curry em pó	2	Gramas	6,5	1,16	0,25	0,27
Pimenta do reino branca moída	Q.B.					
TOTAL:			2145,78	89,36	18,1	64,62

Farfale primavera

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Farfale	200	Gramas	712	144,4	24	3
Cenoura em julienne	50	Gramas	21,5	5,1	0,5	0,1
Berinjela em cubos pequenos	50	Gramas	13	3,0	0,5	0,1
Pimentão amarelo em julienne	50	Gramas	13,5	3,2	0,5	0,1
Tomate cereja cortado ao meio	50	Gramas	10,5	2,3	0,4	0,2
Ervilha torta fatiada longitudinal	50	Gramas	59	10,2	4,7	0,2
Alho em brunoise	1	Dente	3	0,7	0,2	0
Cebola em brunoise	1	Unidade	57	13	1,8	0,2
Azeite extra virgem	Q.B.					
Manteiga sem sal	20	Gramas	154	0,1	0,2	16,2
Salsinha picada	Q.B.					
TOTAL:			1043,5	182	32,8	20,1

Arroz Brasileiro – Açafrão da Terra e Ervilha Torta

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Arroz agulhinha	150	Gramas	127,03	38,20	3,48	1,77
Azeite extra virgem	Q.B.					
Alho	1	Dentes	3	0,7	0,2	0
Cebola picada em brunoise	1/2	Unidade	28,5	6,5	0,9	0,1
Fundo de legumes	1	Litro	?	?	?	?
Cúrcuma ou açafrão da terra	2	Colheres de chá	16	2,8	0,4	0,44
Ervilha torta	50	Gramas	59	10,2	4,7	0,2
Manteiga sem sal	15	Gramas	107,6	0	0,1	12,2
Sal	Q.B.					
Pimenta do reino branca moída	Q.B.					
TOTAL			341,13	58,4	9,78	14,71

Carne Chinesa com Ervilha Torta

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	KCAL
Contrafilé em fatias	200	Gramas	0	49,8	42,2	595,6
Ervilha torta	200	Gramas	40,6	18,6	0,8	236
Sal	5	Gramas	0	0	0	0
Molho de soja	20	Mililitros	0,98	1,6	0,12	10,6
Alho picado	1/2	Dentes	0,41	0,75	0	1,86
Glutamato monossódico	Q.B.					
Açúcar refinado	1	Pitada	0,99	0	0	3,87
Pimenta do reino branca moída	Q.B.					
Óleo de soja	30	Mililitros	0	0	33	291,7
Cebolinha picada	1	Talo	0,68	0,22	0,01	3
Claro de ovo	1	Unidade	0,4	5	0,1	27
Amido de milho	5	Gramas	4,2	0	0	13,6
Água	10	Mililitros	0	0	0	0
Óleo de gergelim	6	Gotas	0	0	6,6	63
Gengibre fresco	1/4	Colher de chá	0,15	0,01	0	0,7
TOTAL:			24,2g	37,9g	41,4g	623,4 kcal
PORÇÃO:			48,4g	75,9g	82,8g	1.246,9kcal



Penne com molho de ervilha e nozes (bechamel)

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Mini Penne	200	Gramas	672	141,6	21,6	2,9
Ervilha torta	100	Gramas	118	20,3	9,3	0,4
Nozes chilenas	50	Gramas	1300	10	5	35
Azeite extra virgem	Q.B.					
Leite integral	500	Mililitros	285	22,5	15	15
Farinha de trigo	15	Gramas	51,6	11,4	1,5	0
Manteiga de sal	15	Gramas	107,6	0	0,1	12,2
Cebola	1/2	Unidade	28,5	6,5	0,9	0,1
Cravo da Índia	3	Unidades	16,2	3,1	0,3	1,0
Noz moscada moída	Q.B.					
Folha de Louro	1	Unidade	1,6	0,4	0,1	0,1
Sal	Q.B.					
Pimenta do reino branca moída	Q.B.					
TOTAL:			2580,4	215,8	53,8	66,7

Curry seco de Batatas e Ervilhas

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Batata	350	Gramas	276,5	198	7,3	0,5
Mostarda em grãos	1	Colher de chá	26	2	1,25	1,44
Óleo	1	Colher de sopa	132,6	0	0	15
Cebola em cubos pequenos	1/2	Unidade	28,5	6,5	0,9	0,1
Alho picadinho	1 a 2	Dentes	6	1,3	0,3	0
Gengibre ralado	1	Colher de chá	2	0,36	0,04	0,02
Açafrão da terra	1/2	Colher de chá	4	0,7	0,1	0,11
Pimenta vermelha moída	Q.B.					
Cominho moído	1/2	Colher de chá	9,4	1,1	0,4	0,6
Garam Massala	1/2	Colher de chá	9	0,6	0,1	0,4
Água	Q.B.					
Ervilhas frescas	50	Gramas	40,5	7,3	2,7	0,2
Hortelã fresca	Q.B.					
TOTAL:			534,5	217,9	13,1	18,4

Canapé de Ervilha Torta com Cream Cheese

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	KCAL
Ervilha torta	150	Gramas	30,4	13,9	0,6	177
Cream Cheese	150	Gramas	3	9	36	375
Bacon	50	Gramas	0	0	49,2	444,5
Queijo parmesão	30	Gramas	0,96	10,7	7,74	117,6
Ervas frescas picadas	Q.B.					
Sal	Q.B.					
Pimenta do reino branca moída	Q.B.					
TOTAL:			34,3g	33,6g	93,5g	1.114kcal



Risoto de Bacalhau, Bacon e Ervilha Torta

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Bacalhau em lascas limpos	150	Gramas	204	0	43,5	2
Bacon	50	Gramas	444,5	0	0	49,3
Folha de louro	1	Unidade	1,6	0,4	0,1	0,1
Alho	1	Dente	3	0,7	0,2	0
Cebola picada em brunoise	1/2	Unidade	28,5	6,5	0,9	0,1
Fundo de legumes	1	Litro	?	?	?	?
Vinho seco branco	50	Mililitros	33,2	0,3	0,05	0
Arroz arboreo	150	Gramas	516	117	9,6	0
Queijo parmesão ralado	60	Gramas	273,6	2,3	25	18
Ervilha torta cortada em 3 parte	50	Gramas	59	10,2	4,7	0,2
Manteiga sem sal	15	Gramas	107,6	0	0,1	12,2
Sal	Q.B.					
Pimenta do reino branca moída	Q.B.					
TOTAL:			1671	137,4	84,2	81,9

Tortilla de Ervilha Torta

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	KCAL
Azeite extra virgem	50	Mililitros	0	0	55,5	458,2
Batatas	500	Gramas	100,5	9,4	0,5	435
Ervilha torta	70	Gramas	14,2	6	0,28	82,6
Cebola	1/2	Unidade	6,3	0,77	0,07	28
Ovos	3	Unidades	1,7	17,6	14,1	210
Sal	Q.B					
TOTAL:			122,76g	33,7g	70,4g	1.241,8kcal
PORÇÃO:			61,3g	16,8g	35,2g	620,9kcal

Farofa de Ervilha Torta

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	KCAL
Azeite virgem	60	Mililitros	0	0	66	583,4
Cebola picada	1	Unidade	8,6	1,17	0,16	38
Peito de peru picado em cubos pequenos	120	Gramas	0	28,9	1,18	126,3
Ervilha torta	150	Gramas	30,4	13,9	0,6	177
Pimenta dedo de moça picadinha	1	Unidade	0,5	0,05	0,1	0,4
Tomate sem pele e sem semente	2	Unidade	9,3	1,7	0,66	42
Farinha de mandioca	150	Gramas	129,6	2,55	0,45	531
Sal	Q.B.					
Pimenta do reino branca moída	Q.B.					
Salsinha	1	Maço	9,51	4,47	1,18	54
Cebolinha	1	Maço	6,54	4,92	1,09	45
TOTAL:			194,4g	57,6g	71,4g	1.597,1kcal
PORÇÃO:			38,8g	11,5g	14,2g	319,4kcal



Torta Doce de Ervilha

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Manteiga sem sal	175	Gramas	1254,75	0,10	1,48	141,92
Açúcar de confeiteiro	125	Gramas	486,25	124,3	0	0,12
Farinha de castanha de caju	125	Gramas	737,5	25	25	62,5
Ovo	1	Unidade	74,5	0,61	6,25	5
Farinha de trigo	250	Gramas	880	190	25	3,5
Ervilha seca	300	Gramas	1029	183	67,5	6
Açúcar refinado	500	Gramas	2000	500	ND	ND
Água	250	Mililitros	0	0	0	0
Castanha de caju picada	150	Gramas	913,5	39,6	29,4	70,8
Gemas	10	Unidades	572,8	2,86	26,88	49,44
TOTAL			7948,3	1065,47	181,51	339,28
PORÇÃO			794,83	106,5	18,15	33,92

Brownie de Ervilha

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Ervilha seca cozida	300	Gramas	243	43,26	15,96	1,41
Açúcar mascavo	150	Gramas	564	145,95	0	0
Aveia em flocos finos	80	Gramas	277,33	45,33	11,44	5,86
Óleo de coco	60	Mililitros	517,2	0	0	60
Sal	2	Gramas	0	0	0	0
Extrato de baunilha	10	Mililitros	14,7	0,13	0	0
Cacau em pó 100%	12	Gramas	48,6	6	3	0
Bicarbonato de sódio	5	Gramas	0	0	0	0
Vinagre de maçã	10	Gramas	0	0	0	0
Chocolate meio amargo	160	Gramas	812,8	89,6	8,96	45,44
TOTAL			2477,63	330,27	36,36	112,71
PORÇÃO			247,76	33,02	3,63	11,27

COLABORADORES

Colaboradores Design:

Profª Cristiana Bouças

Bruna Borges Campos

Gabriela Naomi Umezu Oliveira

Colaboradores Nutrição:

Profª Carla Pires

Leticia Matheus de Lima

Leticia Steffens

Colaboradores Gastronomia:

Amanda Pires Corazza

Ana Clara Jung Ramos

Ana Cristina Spadão

Bruna Satomi Maeoka

Guilherme Ueda

João Gabriel Messias Lemos

João Pedro Naoki Zanin Watanabe

Júlia Spurio Ferreira

Larissa Santos Balbino

Lucas Marcussu Freire

Maria Fernanda de Moura

Matheus Oliveira Martins

Patrícia Anne da Silva Moura

Rosângela Cesar de Oliveira Martins

Stefany Judith Huashuaya Zavaleta



Editora
UniFil