



Receitas da HORTA

O QUE VEM DAS NOSSAS HORTAS?

Alimentos orgânicos, nutritivos e saborosos!

Você sabia que os alimentos orgânicos são muito mais do que produtos naturais sem agrotóxicos, transgênicos e fertilizantes sintéticos?

Sim, alimentos orgânicos são resultantes de uma agricultura baseada em práticas sustentáveis, buscando equilíbrio ecológico, respeito ao homem e ao planeta.

Os solos são balanceados e fertilizados com adubos naturais, dessa forma é possível conservar as propriedades naturais dos alimentos como vitaminas e sais minerais, além de crescerem mais saudáveis, mantendo suas características originais, como aroma, cor e muito sabor.

Receitas da Horta é mais do que um caderno de receitas: queremos inspirá-los a desfrutarem de nossas colheitas, transformando refeições, surpreendendo paladares e inovando preparações.

DOIS ANOS DE HORTA EUROFARMA!

Inaugurada em 2019 nas Unidades Itapevi e Ribeirão Preto, a horta é um exemplo de sucesso.

Nesses dois anos, colhemos aproximadamente 38 mil hortaliças. Além disso, já foram recolhidos mais de 830 kg de resíduos recicláveis, entre garrafas pet, latas de alumínio e embalagens tetrapack, que retornaram ao mercado e a receita de sua venda foi revertida em projetos de sustentabilidade em benefício de nossos colaboradores.

Todo projeto foi desenhado considerando critérios de sustentabilidade para contribuir com o meio ambiente e fortalecer as ações de Economia Circular.



HORTA EUROFARMA

Você ajuda a cuidar do planeta
e a gente te ajuda a cuidar da sua saúde!

HORTA ITAPEVI



HORTA RIBEIRÃO PRETO





Preparações simples
e dicas preciosas
poderão lhe ajudar a
aumentar o consumo
de hortaliças e
ervas aromáticas de
forma prazerosa e
saborosa.

ÍNDICE



- 9** | Arroz de rúcula
- 11** | Spaguetti com escarola e gorgonzola
- 13** | Bambá de couve manteiga
- 15** | Panqueca de beterraba
- 17** | Frango com alecrim e tomilho
- 19** | Brigadeiro de capim-limão e lascas de amêndoas
- 21** | Fritada de almeirão
- 23** | Rabanete assado com molho de mostarda
- 25** | Repolho assado
- 27** | Batata rosti com agrião



1 #

ARROZ DE RÚCULA

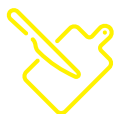


INGREDIENTES:

- Arroz cozido
- Linguíça calabresa
- Queijo Parmesão ralado
- Pesto de rúcula

PESTO DE RÚCULA:

- 1 maço de rúcula
- 1/2 xícara de castanha de caju
- 1/2 dente de alho
- 1 xícara de azeite
- 1 colher de chá de sal



MODO DE PREPARO DO PESTO:

Bater todos os ingredientes no liquidificador/ processador até ficar um molho homogêneo.

MODO DE PREPARO DO ARROZ DE FORNO:

Em uma panela frite a linguíça em cubos, misture o arroz já cozido e aos poucos vá adicionando o pesto.

Quando o arroz já estiver bem verdinho, acrescente o queijo parmesão ralado, misture bem. Passe para um refratário, cubra com parmesão e leve ao forno até servir.

2 #

SPAGUETTI COM ESCAROLA E GORGONZOLA



INGREDIENTES:

- 250 g de spaguetti integral
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola média, cortada em tiras finas
- 2 dentes de alho espremidos
- 1 maço de escarola grande, lavado e picado em pedaços grandes
- 120 g de queijo gorgonzola esfarelado
- Sal e pimenta



MODO DE PREPARO:

Coloque uma panela grande com água e sal no fogo, até ferver, cozinhe o macarrão até estar al dente, escorra e volte à panela.

Enquanto isso, aqueça 2 colheres (sopa) de manteiga em uma frigideira grande em fogo médio. Junte a cebola e o alho, tempere com sal e pimenta, refogue, mexendo, até a cebola começar a dourar. Adicione a escarola aos bocados. Tempere com sal e pimenta e refogue, mexendo frequentemente. Cozinhe toda escarola até estar macia, depois junte a colher de manteiga restante e a escarola ao macarrão já cozido e misture tudo.

Cubra com o gorgonzola esfarelado e sirva em seguida.

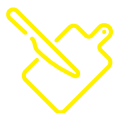
3

BAMBÁ DE COUVE MANTEIGA



INGREDIENTES:

- 1 pacote de Couve Manteiga
- 2 paios grandes
- 1/2 xícaras (chá) de fubá
- 1 litro de caldo de carne
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 ovo
- Sal, salsinha a gosto



MODO DE PREPARO:

Corte o paio em rodela e em uma frigideira doure-o ligeiramente em sua propria gordura e reserve.

Dissolva o fubá em um pouco do caldo de carne e misture-o com o restante. Em fogo baixo doure o alho e a cebola, sem parar de mexer, coloque a mistura do fubá dissolvido, continue mexendo até engrossar, em seguida junte a couve e deixe cozinhar por 10 minutos.

Quebre o ovo dentro desta mistura e mexa, tempere com sal a gosto e adicione o paio e a salsinha.



4 #

PANQUECA DE BETERRABA



INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de Leite desnatado
- 1 unidade de Ovo de galinha cru
- 2 unidades de Clara de ovo de galinha
- 1 unidade pequena de Beterraba crua
- 1 xícara (chá) de Farinha de trigo integral
- 1 colher (sopa) de Azeite de oliva extra virgem
- Sal refinado à gosto
- Pimenta do reino em pó à gosto



MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador, o leite, o ovo, as claras e a beterraba até obter uma mistura homogênea. Acrescente a farinha, o azeite e os temperos e bata novamente.

Unte um frigideira e despeje uma concha da massa, com cuidado para não ficar muito grossa. Asse dos dois lados e repita o procedimento até acabar a massa.

Recheie como preferir.

5



FRANGO COM ALECRIM E TOMILHO



INGREDIENTES:

- 6 sobrecoxas de frango sem pele e sem gordura
- 1 colher (chá) de alecrim picado
- 1 colher (chá) de tomilho picado
- 5 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto
- 1 colher (chá) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de molho de soja (shoyu)
- sal grosso a gosto



MODO DE PREPARO:

Pique 3 dentes de alho e reserve.

Pique os alhos restantes e coloque em uma camada única. Regue com o azeite misturado com os alhos reservados e cubra com filme plástico. Leve ao forno em temperatura média de 200°C por 30 minutos aproximadamente. Retire do forno, pincele o frango com o molho de soja (shoyu) e devolva ao forno por mais 20 minutos.

Sirva com arroz e salada verde.

6

BRIGADEIRO DE CAPIM-LIMÃO E LASCAS DE AMÊNDOAS



INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de folhas de capim-limão
- 1 Leite condensado 395g
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 Creme de Leite
- 3 colheres (sopa) de amêndoas torradas e trituradas
- amêndoas torradas em lascas para decorar
- folhas de capim-limão



MODO DE PREPARO:

Em um liquidificador, bata o capim-limão com meia xícara (chá) de água. Passe por uma peneira e reserve.

Em uma panela, coloque o leite condensado, a manteiga e o suco de capim-limão reservado. Misture bem e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, por cerca de 8 minutos ou até obter consistência de brigadeiro mole. Retire do fogo, acrescente o creme de leite e as amêndoas trituradas e misture bem. Distribua em pequenos copos descartáveis (30 ml de capacidade).

Espere esfriar, decore com as lascas de amêndoas e as folhas de capim limão.

Conserve em geladeira até o momento de servir.



7 #



FRITADA DE ALMEIRÃO



INGREDIENTES:

- 1 maço de almeirão
- Suco de limão
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picadinha
- 1 dente de alho amassado
- 4 ovos



MODO DE PREPARO:

Lave o almeirão e corte bem fino.

Cozinhe em água fervente, com algumas gotas de suco de limão e sal. Escorra, apertando bem para sair toda a água e reserve.

Aqueça o óleo e doure a cebola e o alho e junte o almeirão e deixe refogar um pouco.

Bata os ovos com sal e pimenta do reino e despeje na frigideira e mexa ligeiramente. Quando estiver dourado embaixo, vire e frite do outro lado.

Sirva bem quente.

8



RABANETE ASSADO COM MOLHO DE MOSTARDA



INGREDIENTES:

- 1 maço de rabanete (cerca de 10 unidades)
- 1 colher (chá) de mostarda de Dijon
- azeite a gosto
- cebolinha fatiada a gosto
- sal e pimenta-do-reino móida na hora a gosto



MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno a 240 °C (temperatura alta).

Com uma escovinha para legumes, lave bem a casca dos rabanetes sob água corrente. Seque, descarte os cabinhos e corte os rabanetes ao meio. Unte uma assadeira grande com azeite, disponha as metades de rabanete com a parte cortada para baixo, regue com mais azeite e tempere com sal e pimenta-do-reino móida na hora a gosto.

Leve ao forno para assar por 15 minutos. Com uma espátula, vire os rabanetes e deixe assar por mais 5 minutos para dourar por igual. Enquanto isso, misture a mostarda com ½ colher (chá) de azeite.

Transfira os rabanetes assados para uma tigela e misture, ainda quente, com a mostarda. Decore com a cebolinha picada e sirva a seguir.



9 #

REPOLHO ASSADO



INGREDIENTES:

- meia unidade de repolho (dependendo do tamanho do repolho, você precisará aumentar a quantidade dos temperos)
- 4 colheres de sopa de azeite
- 2 unidades de alho (dentes) picados
- 1 colher de chá de páprica a gosto
- 1 unidade de sal a gosto
- 1 unidade de pimenta do reino a gosto
- 1 unidade de parmesão a gosto



MODO DE PREPARO:

Em um recipiente misture o azeite, o alho e a páprica e tempere com sal e pimenta do reino a gosto e reserve.

Corte um repolho em quatro partes, mas sem tirar o talo para as folhas do repolho não se soltarem. Transfira para uma forma levemente untada com azeite ou óleo e espalhe o azeite com os temperos sobre cada pedaço dos dois lados.

Agora leve ao forno a 180°C por cerca de 35 minutos ou até que fique macio e levemente tostado nas pontas.

Sirva com parmesão ralado.

10 #

BATATA ROSTI COM AGRIÃO



INGREDIENTES:

- 4 batatas grandes
- 1 xícara (chá) de agrião (somente as folhas)
- 1 cebola roxa pequena
- 1 ½ colher (sopa) de azeite
- 1 pitada de noz-moscada ralada na hora
- sal a gosto



MODO DE PREPARO:

Numa panela média, coloque as batatas, 2 litros de água e 1 colher (chá) de sal. Leve ao fogo alto e, quando ferver, deixe cozinhar por 15 minutos. Retire as batatas e deixe esfriar.

Numa tábua, pique fino o agrião e a cebola. Reserve. Quando as batatas esfriarem, descasque-as e passe no lado grosso do ralador. Transfira a batata ralada para uma tigela e tempere com a noz-moscada.

Numa frigideira antiaderente, refogue a cebola com 1 colher (chá) de azeite de oliva por 5 minutos em fogo médio. Junte o agrião, tempere com sal e misture bem.

Leve outra frigideira antiaderente ao fogo médio por 1 minuto. Coloque 1 colher (sopa) de azeite e espalhe metade da batata ralada. Acrescente o agrião e a cebola sobre a batata e cubra com a outra metade da batata ralada. Regue com o restante do azeite e deixe fritar por 10 minutos ou até que embaixo se forme uma casquinha dourada. Vire as batatas e leve a frigideira de volta ao fogo baixo e deixe a batata dourar por mais 15 minutos. E pronto e só servir



Conheça todas as nossas ações sustentáveis em:
www.eurofarma.com.br/cartilha-sustentavel