



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE NUTRIÇÃO

ERVAS AROMÁTICAS E SALICÓRNIA

# AROMATIZAR SABERES

WWW.APN.ORG.PT • GERAL@APN.ORG.PT

poejo



## CARTÃO DE IDENTIDADE

P O E J O

**NOME CIENTÍFICO:** *Mentha pulegium L.*

**ORIGEM:** Europa, Norte de África e Ásia Ocidental

**TIPO DE SOLO:** ligeiros, arenosos e argilosos, aluvião

**COLHEITA:** início da floração

**ESTRUTURA CONSUMIDA:** folhas e flores

**MODO DE CONSUMO:** frescas e secas

**ASPETOS ORGANOLÉTICOS:** folhas verde-escuro, sabor a menta

**SUGESTÕES CULINÁRIAS:** tisana, caldeiradas de peixe, açorda, sobremesas com fruta



## AÇORDA DE BACALHAU COM POEJO

pelo Chef  
Hélio Loureiro

INGREDIENTES | 1 PESSOA

- > 120g de lombos de bacalhau demolhado
- > 100 g pão duro
- > 80 g de tomate
- > 100 g de grelos
- > 5 mL de azeite
- > 2 dentes alho
- > 1 folha de louro
- > 40 g de poejos (folhas)

P R E P A R A Ç Ã O

1. Escalfe o bacalhau, tire-lhe a pele e as espinhas e lasque-o. Reserve a água da cozedura.
2. Corte o pão em fatias muito finas e demolhe-as em água fria. Depois de bem demolhado, escorra-o bem e esprema.
3. Leve ao lume um tacho com o azeite e salteie os dentes de alho laminados com metade das folhas de poejo, acrescente o tomate cortado em cubos pequenos e deixe refogar um pouco.
4. Junte o pão escorrido, envolva bem, verta a água da cozedura do bacalhau, junte os grelos, previamente cozidos em água e escorridos, e deixe cozinhar dois minutos.
5. Acrescente as lascas de bacalhau e mexa tudo bem, deixando cozinhar e mexendo por cerca de dez minutos.
6. Sirva bem quente, com as restantes folhas de poejos.

COMENTÁRIO DO NUTRICIONISTA

As açordas, uma confeitura tipicamente mediterrânica, são boas alternativas para o combate ao desperdício alimentar, por exemplo, do pão, permitindo ainda a versatilidade de serem complementadas com uma fonte proteica, como se apresenta aqui o bacalhau.

Com o apoio:



Saiba mais informações no e-book "Aromatizar saberes: ervas aromáticas e salicórnica", em [www.apn.org.pt](http://www.apn.org.pt).