



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO

ERVAS AROMÁTICAS E SALICÓRNIA

AROMATIZAR SABERES

WWW.APN.ORG.PT • GERAL@APN.ORG.PT



CARTÃO DE IDENTIDADE

O R É G Ã O S

NOME CIENTÍFICO: *Origanum vulgare L.*

ORIGEM: região Mediterrânica

TIPO DE SOLO: solos pobres, bem drenados e com boa exposição solar

COLHEITA: no início da floração

ESTRUTURA CONSUMIDA: folhas e caule

MODO DE CONSUMO: fresco e seco

ASPETOS ORGANOLÉTICOS: folhas ovóides e pontiagudas com sabor amargo

SUGESTÕES CULINÁRIAS: carne, peixe, massas, saladas, queijos, tomate

TOP 5+

FIBRA | CÁLCIO | POTÁSSIO |
VITAMINA A | FOLATOS



MASSA TRICOLOR COM FEIJOCAS E LEQUE DE BE- RINGELA COM TOMATE, CURGETE E ORÉGÃOS pele Chef Hélio Loureiro

INGREDIENTES | 1 PESSOA

MASSA TRICOLOR COM FEIJOCAS:

- > 70 g de massa tricolor
- > 80 g de feijoca
- > 1 haste de alecrim
- > 5 g de azeite
- > 5 g de ervas de Provença
- > 2 g de noz-moscada
- > 2 g de gengibre em pó
- > 5 g de salsa

- > 5 g de cebolinho

LEQUE DE BERINGELA:

- > 80 g de beringela
- > 50 g de curgete
- > 50 g de tomate
- > 10 g de orégãos
- > 5 g de azeite
- > 1 g de pimenta

PREPARAÇÃO DA MASSA TRICOLOR COM FEIJOCAS

1. Cozer separadamente a massa e as feijocas em água aromatizada com o alecrim.
2. Quando estiverem cozidas, verter a água e adicionar o azeite, as ervas de Provença, a noz-moscada, o gengibre, a salsa e o cebolinho picados. Envolver e servir com o leque de beringela.

PREPARAÇÃO DO LEQUE DE BERINGELA

1. Fazer um corte no sentido do comprimento da beringela, deixando a parte superior presa.
2. Preencher as aberturas da beringela com rodela de curgete e tomate.
3. Salpicar com orégãos e temperar com o azeite e a pimenta.
4. Levar ao forno durante 20 minutos, a 180 °C.

COMENTÁRIO DO NUTRICIONISTA

A combinação de cereais (massa) com leguminosas (feijocas) permite obterem-se todos os aminoácidos essenciais devido à complementaridade proteica destes alimentos.

Com o apoio:



Receita retirada do livro "Uma pitada de aromas... Receitas sem sal adicionado", Gertal, 2017.

Saiba mais informações no e-book "Aromatizar saberes: ervas aromáticas e salicórnica", em www.apn.org.pt.