



Governo do Estado do Paraná
Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional
Departamento de Nutrição e Alimentação



RECEITAS COM INHAME

Propriedades do Inhame

O inhame é uma planta muito rústica, resistente e seca, pouco exigente ao tipo de solo e adubação, dispensando a aplicação de fungicidas e inseticidas.

Na cozinha, seu uso é muito variado e pode ser preparado da mesma forma que batatas. O inhame pode ser macerado, formando purês, que pode ser utilizados diretamente ou adicionados a alimentos sólidos e sopas, por exemplo.

O inhame é rico em vitamina A, B1, B2, B5, C e em minerais como cloro, fosforo, ferro, manganês, potássio e sódio, essenciais para o bom funcionamento do organismo, ajudando na prevenção de algumas doenças como resfriados, gripes, anemia, hipertensão, entre outras. Além de ser uma importante fonte de energia, devido ao seu alto teor de carboidrato, principal combustível do corpo.

Referência: MIAMOTO, J. de B. M. *Obtenção e caracterização de biscoito tipo cookie elaborado com farinha de inhame (Colocasia esculenta L.)*. 2008. 132 p. Dissertação (Mestrado em Ciência dos Alimentos)-Universidade Federal de Lavras, Lavras, 2008.



1. Purê de inhame



Ingredientes

- Inhames descascados e cortados em cubos
- Água suficiente para cobrir o inhame durante o cozimento
- Sal a gosto
- Leite
- Óleo ou banha/margarina
- Cheiro verde para polvilhar

Modo de Preparo

Cozinhe o inhame até ficar bem macio. Escorra a água do cozimento. Amasse com auxílio de um garfo ou outro utensílio disponível e até formar um purê. Reserve. Aqueça uma panela com óleo acrescente o inhame cozido amassado, vá acrescentando aos poucos o leite até formar um creme liso, acerte o sal, salpique a salsinha sirva à seguir.

OBS. A quantia do leite vai variar de acordo com a quantidade de inhames cozidos, pode seguir o seguinte exemplo para 1 kg de inhame 100 ml de leite.

Sugestão de acompanhamento: Picadinho de Carne bovina, Ensopado de Carne Suína, Frango com Legumes. Saladas variadas

2. Sopa cremosa de inhame



Rendimento: aproximadamente 30 porções.

Ingredientes

- 1 kg de Inhame descascado e cortados em cubos
- 3 Cenouras cortadas em cubos
- ½ kg de batata cortada e descascada
- Óleo suficiente para refogar
- Cheiro-verde a gosto
- Alho e Cebola a gosto
- Sal a gosto

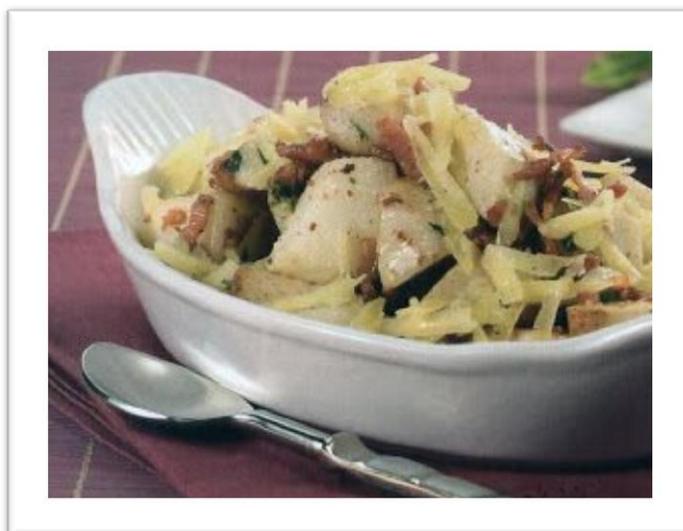
Modo de Preparo

Refogue todos os ingredientes acrescente água (aproximadamente 2 litros) até cobrir os legumes. Deixe cozinhar até ficar macios. Bata em um liquidificador até ficar em consistência cremosa. Caso fique muito grosso o creme acrescente mais água até obter a consistência de caldo. Salpique cheiro verde. Sirva a seguir. Caso a escola não tenha disponível a batata e a cenoura, esse caldo pode ser feito somente com o inhame.

Sugestão de Acompanhamento:

Picadinho de Carne bovina, Ensopado de Carne Suína, Frango com Legumes. Salada de folhas.

3. Inhame salteado com carne suína



Ingredientes

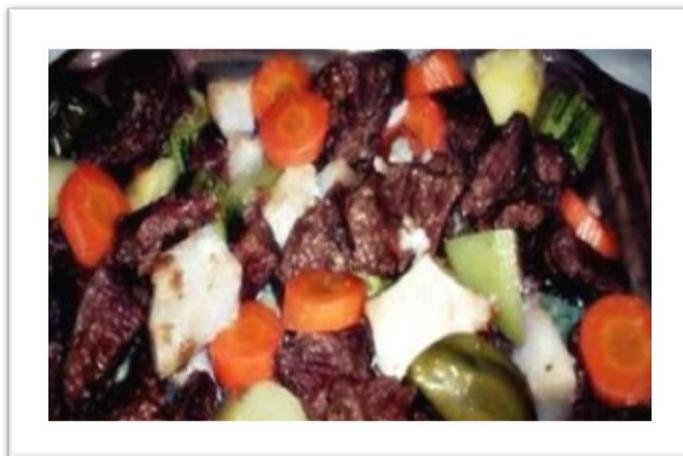
- Inhame descascado e cortado em cubos
- Carne suína em cubos.
- Alho e cebola á gosto
- Óleo para refogar
- Sal, pimentão e salsinha e cebolinha a gosto.
- Água para cozer

Modo de Preparo

Em uma panela refogue a carne com os temperos deixe cozinhar até ficar macia. Acrescente o inhame cru, acrescente mais um pouco de água (suficiente para cozinhar o inhame), deixe cozinhar até ficar macio. Salpique cheiro verde e sirva a seguir.

Sugestão de acompanhamento: Arroz, macarrão. Salada Mista de folhas, tomate e cenoura.

4. Carne bovina em cubos com legumes



Ingredientes

- Carne bovina em cubos.
- Cenoura cortada em rodelas
- Chuchu cordado em cubos médios
- Batatas grandes cortadas em cubos médios
- Inhame cortado em cubos médios
- Sal, cebola, alho e óleo, pimentão a gosto.
- Cheiro verde a gosto

Modo de Preparo

Refogue a carne, deixe cozinhar até ficar macia. Acrescente os legumes picados em cubos, acrescente água suficiente para cozinhar até ficar macios. Salpique o cheiro verde e sirva a seguir.

Sugestão de acompanhamento: Arroz branco, farofa, quirera, polenta, macarrão.

5. Inhame Refogado



Ingredientes

- Inhame descascado e cortado em cubos
- Óleo para refogar
- Alho
- Cebola picada
- Tomate maduro picado
- Sal à gosto
- Cheiro verde para salpicar
- Água para cozer

Modo de Preparo

Aqueça o óleo, junte o alho e a cebola e refogue até dourar. Acrescente o tomate, tempere com sal e refogue mais um pouco. Junte o inhame e refogue por alguns minutos em fogo forte.

Abaixe o fogo, acrescente um pouco de água, suficiente para cobrir o inhame, tampe a panela e cozinhe em fogo bem baixo até o inhame ficar macio, adicionando mais água se necessário.

Sugestão de acompanhamento: Picadinho de Carne bovina, Ensopado de Carne Suína, Frango com Legumes. Arroz e salada.

6. Inhame Sauté



Ingredientes

- Inhame
- Óleo de soja
- Salsinha a gosto
- Cebolinha a gosto
- Sal a gosto

Modo de Preparo

1. Descascar o inhame e cortar em cubos médios.
2. Cozinhar até que esteja macio (cuidado para não desmanchar)
3. Escorrer (Reserve)
4. Em outra panela aqueça o óleo acrescente a salsinha, cebolinha, o sal e por último o inhame, deixe refogar por 5 minutos.

Sugestão de acompanhamento: Picadinho de Carne bovina, Ensopado de Carne Suína, Frango com Legumes. Arroz e salada.

7. Escondidinho de Frango com Inhame



Ingredientes

- Inhames descascados e cortados em cubos
- Água suficiente para cobrir o inhame durante o cozimento
- Sal a gosto
- Óleo ou banha
- Cheiro verde para polvilhar
- Alho e cebola a gosto

Modo de Preparo

Cozinhe o inhame até ficar bem macio. Escorra a água do cozimento. Amasse com auxílio de um garfo ou outro utensílio disponível e até formar um purê. Reserve. Aqueça uma panela com óleo refogue o alho com a cebola, acrescente o inhame cozido amassado, acerte o sal. Reserve.

RECHEIO

Em uma panela refogue o frango com os temperos até que fique bem macio.

MONTAGEM

Em uma forma coloque metade do purê espalhe bem, até forrar todo fundo. Acrescente o recheio, cubra com o restante do purê.

Levar ao forno para gratinar (opcional). Salpique em cima salsinha e cebolinha picadas. Servir em seguida.

O Recheio pode ser substituído pela carne disponível na escola.

Sugestão de acompanhamento: arroz colorido, arroz branco. Salada.

8. Maionese de Inhame



Rendimento: 2 xícaras

Ingredientes

- 2 xícaras de inhame cozido e picado
- 2 col. de sopa de óleo
- 1 dentes de alho picados
- 1 col. de sopa de suco de limão
- Sal a gosto
- Cheiro Verde

Modo de Preparo

Bater tudo no liquidificador adicione os temperos e ingredientes que preferir. Sirva com uma carne como acompanhamento.

Sugestão de servimento: pode passar no pão, fazer patês, saladas mistas de legumes, maionese de batata.

9. Brigadeiro de inhame



Rendimento: 2 porções

Ingredientes

- 2 inhames médios cozidos
- 4 colheres (sopa) de açúcar refinado
- 5 colheres (sopa) de achocolatado
- 2 colheres (sopa) de óleo

Modo de Preparo

1. Cozinhe os inhames e faça um purê.
2. Misture esse purê com os demais ingredientes, e leve ao fogo, mexendo até desgrudar da panela (ponto de brigadeiro)
3. Leve à geladeira por 4 horas faça bolinhas e sirva.

10. Salada com Maionese de Inhame



Ingredientes

- Cenoura cozida e picada em cubos pequenos
- Maçã picadinha em cubos pequenos
- Batata cozida cortada em cubos pequenos
- Cheiro verde picadinho
- Ervilha
- Milho verde
- Vagem picadinha
- Maionese de Inhame (receita 8 do livro)
- Óleo
- Limão
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Corte os legumes e cozinhe com um pouco de sal até ficar “al dente” (macios mas com consistência firme) para não desmanchar quando for misturar a maionese. Escorra deixe esfriar. Acrescente a maionese pronta, cheiro verde picadinho, limão, óleo e corrija o sal. Sirva a seguir.

Sugestão de acompanhamento: arroz colorido, arroz branco, macarrão. Picadinho de Carne bovina, ensopado de carne suína, filé de peito sassami, empanado de ave ou peixe.



Governo do Estado do Paraná
Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional
Departamento de Nutrição e Alimentação



Coordenação de Planejamento de Alimentação Escolar

FUNDEPAR