

Coentro (Coriandrum Sativum)



Agrupamento de Escolas da Moita
EB 2,3 DE D. PEDRO II, MOITA

8.ºANO TURMA G

Co-financiado pela União Europeia
Co-funded by European Union

Introdução

Todos os países que estão envolvidos neste projeto têm a alimentação mediterrânica em comum. Apesar de algumas diferenças de região para região, de tradição para tradição, mantemos sempre a base mediterrânica saudável e fundamental.

Um aspeto comum dos quatro países são as ervas aromáticas, das quais fazem parte os coentros, usados com frequência nestas regiões, ainda que de formas diferentes.

Em Portugal, Os coentros são muito utilizados na gastronomia como na açorda e na sopa de cação.

São muito aromáticos e saborosos.

O que é o coentro?



Coentro (*Coriandrum sativum*) é uma planta da família Apiaceae, de flores róseas ou alvas, pequenas e aromáticas, cujo fruto é diaquénio e cuja folha, usada como tempero ou condimento, exala odor característico.

Propriedades

Originário do Mediterrâneo e Oriente Médio, o coentro já era conhecido e utilizado pelos egípcios, não como tempero, mas como planta medicinal (a ele se atribuíam propriedades digestivas, calmantes e, quando usado externamente, para alívio de dores das articulações e reumatismos), além de possuir efeito anafrodisíaco.



Curiosidades:

Os romanos, segundo a Bíblia, agregavam esta erva ao cominho e vinagre, para conservar carnes.

Plantação

O coentro pode ser plantado em jardins, vaso e até mesmo em copos de 200 ml. A colheita poderá ser feita após aproximadamente 50 dias da plantação da semente. O ciclo de produção dessa hortaliça é relativamente curto, se comparado ao de outras plantas como a salsa.

Utilização e aplicações Culinárias

Em Portugal, é muito utilizado, por exemplo, na cozinha alentejana e noutras regiões do sul do País.

Os Coentros combinam na perfeição com açordas. O seu sabor é intenso, e pode ser utilizado como tempero ou condimento em sopas, saladas, pratos de carne e de peixe.

Combina com marisco.

Algumas Sugestões:

- RISSÓIS DE CAMARÃO COM COENTROS -

Ingredientes - Para massa (16 Rissóis):

- 1 Chávena de Farinha
- 1 Chávena de Água
- 1 Pitada de Sal
- 1 Colher de sopa de Manteiga

- Para recheio:

- 1 Colher de sopa de Azeite
- 2 Dentes de Alho (Picados)
- Coentros picados
- 150 gr de Miolo de Camarão (cozido)
- 2 Colheres de sopa Vinho Branco
- 1 Cebola pequena (picada)
- 2 Colheres de sopa Farinha
- 1 Pitada de Sal
- 1 Chávena de Caldo de marisco
- Pão Ralado
- Óleo (para fritar)
- 1 Ovo (batido)



Preparação:

Passo 1: Colocar a ferver a água com a manteiga e o sal.

Quando estiver a ferver, tirar do lume e juntar a farinha, mexendo energicamente e levar novamente a cozer até formar uma bola que se descola das paredes da panela.

Passo 2: Deixar arrefecer e passar ao recheio, fazendo um refogado com o azeite a cebola, o alho e os coentros, tudo bem picado.

Juntar o camarão e temperar com o sal e o vinho branco e juntar a farinha.

Mexer até engrossar, juntando aos poucos o caldo de marisco.

Passo 3: Estender a massa, e cortar círculos, recheando-os e fechando em seguida para fazer os rissóis (meio círculo).

Passar os rissóis por ovo e pão ralado e fritar em óleo bem quente.

Sugestão: Servir quente com arroz de espigas ou outro acompanhamento da sua preferência.

- Amêijoas com Coentros e Limão -

Ingredientes:

- 500 g de amêijoas
- 3 Limões
- 1 Ramo grande de coentros
- 6 Dentes de alho
- Sal grosso
- Azeite



- CREME DE CENOURA AROMATIZADO COM COENTROS -

Ingredientes:

- 1 batata
- 8 cenouras
- 2 dentes de alho
- 1 ramo de coentros
- azeite q.b.
- água q.b.
- 2 cebolas
- sal q.b.



Preparação:

Passo 1: Descasque os legumes, lave-os bem e corte em pedaços pequenos;

Passo 2: Coloque num tacho com água e sal e deixe cozinhar;

Passo 3: Depois de estarem cozidos, passe com a varinha mágica até obter um creme;

Passo 4: No final, coloque o pouco de azeite e coentros acabados de picar. Reserve durante 5 minutos.

- SALMÃO NO FORNO COM COENTROS-

Ingredientes:

- 2 postas de salmão
- 1 limão
- sal qb
- 1 dente de alho
- 1 raminho de coentros
- 4 batatas



Preparação:

Passo 1: Faça um preparado com o alho e os coentros picados, o sal e o azeite e tempere as postas de salmão, deixando marinar durante cerca de uma hora;

Passo 2: Coloque numa assadeira, com as batatas cortadas em rodela e cubra todo o conteúdo com o preparado que utilizou para o salmão;

Passo 3: Coloque no forno a 180º, durante cerca de uma hora. Quando estiver pronto, acrescente um pouco de coentros acabados de picar;

Passo 4: Sirva acompanhado de uma salada com alface, rúcula e tomate.

- ARROZ DE COENTROS -

INGREDIENTES

- 1 ramo de salsa
- 1 ramo de coentros
- 1 dente de alho
- 1 caneca de arroz
- 3 canecas de água
- sal qb
- azeite qb



CONFEÇÃO

Faça um refogado com o alho e o azeite;

Coloque o arroz até que frite, acrescente a água e o sal e deixe cozinhar;

Quando estiver pronto, coloque a salsa e coentros, partidos aos bocadinhos e deixe repousar durante cerca de dez minutos;

Sirva acompanhado com peixe grelhado.

- PEITO DE FRANGO COM MEL E COENTROS -

Ingredientes

- 3 peitos de frango
- 2 col. sopa de mostarda
- 6 col. sopa de mel
- 1 caldo de carne
- 3 col. sopa de coentros picados
- 1 col. sopa de massa de alho
- sumo de meia lima
- 1dl vinho branco
- 1dl azeite
- sal
- pimenta preta
- piri-piri a gosto



CONFEÇÃO

Começamos por abrir os peitos de frango ao meio.

De seguida, vamos preparar o molho. Juntamos o caldo de carne, o azeite, o piri-piri, a massa de alho, a mostarda e os coentros picados.

Mexemos tudo muito bem tendo o cuidado de dissolver o caldo de carne.

Por fim juntamos o sumo da meia lima e o mel, temperamos com sal e pimenta preta e mexemos novamente.

Colocamos os peitos de frango cortados numa travessa de ir ao forno e regamos com o vinho branco e com o molho que preparámos espalhando bem sobre o frango.

Levamos ao forno aquecido a 200º por cerca de quinze minutos.

Preparamos mais um pouco de mel e mostarda e retiramos o frango do forno e colocamos esta mistura sobre o frango para que lhe dê um tom caramelizado.

Volta ao forno por mais cinco minutos e está pronta a servir!

Sugestão: Sirva acompanhado de puré de batata com rúcula salteada

- Açorda de Alho e Coentros -

INGREDIENTES

- 350gr de pão duro
- 4 dentes de alho
- 1/2 molho de coentros
- sal q.b.
- azeite q.b.
- água quente
- 1 ovo



CONFEÇÃO

Comece por partir o pão em fatias finas. Reserve.

Num almofariz coloque os dentes de alhos previamente descascados, o sal e esmague bem.

Leve um tacho ao lume com azeite e coloque a mistura do alho, deixe fritar um pouco e junte as fatias de pão.

Envolve com a mistura de azeite e alho, acrescente metade dos coentros e vá acrescentando a água quente de modo a amolecer o pão. Vá acrescentando água e mexendo com a colher de pau de modo a ir formando uma papa, que não deverá ficar nem muito sólida, nem muito líquida.

Assim que a açorda estiver no ponto retifique os temperos, e acrescente o ovo batido sem parar de mexer a açorda.

Polvilhe com os restantes coentros e sirva de imediato.

Bom Apetite!