Uma Iniciativa:

ABCS
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DOS CRIADORES DE SUÍNOS

ESCOLHA + CARNE SUÍNA

SEBRAE

CARNE SUÍNA SIM!

MAIS SABOR E VERSATILIDADE DO QUE VOCÊ IMAGINA!

Abra as portas da sua mente, da sua casa e da sua cozinha para receber a proteína mais consumida do mundo!

CARNE SUÍNA SIM!

© 2018. Serviço Brasileiro de Apoio às Micro
e Pequenas Empresas - Sebrae
Todos os direitos reservados.
A reprodução não autorizada desta publicação,
no todo ou em parte, constitui violação dos
direitos autorais (Lei nº 9.610/1998).

Informações e contatos
Serviço Brasileiro de Apoio às Micro
e Pequenas Empresas - Sebrae
Unidade de Competitividade
SGAS 605 - Conjunto A
CEP: 70200-904 - Brasília/DF
Telefone: (61) 3348-7240
www.sebrae.com.br

PRESIDENTE DO CONSELHO
DELIBERATIVO NACIONAL
Robson Braga de Andrade

DIRETOR-PRESIDENTE
Guilherme Afif Domingos

DIRETORA TÉCNICA
Heloisa Regina Guimarães de Menezes

DIRETOR DE ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS
Vinicius Lages

UNIDADE DE COMPETITIVIDADE

GERENTE
Kelly Valadares

GERENTE-ADJUNTA
Roberta Aviz

EQUIPE TÉCNICA

GESTOR NACIONAL
Gustavo Reis Melo

UNIDADE DE COMUNICAÇÃO

GERENTE
Guilherme Kessel

Sede Brasília / Setor de Indústrias Gráficas
Quadra 01 | Lote 495 |Ed. Barão do Rio Branco
Sala 118 | CEP: 70610-410
www.abcs.com.br
escbrasilia@abcsagro.com.br

CONSELHEIRO PRESIDENTE
Marcelo Lopes/DF

CONSELHEIRO DE RELAÇÕES
DE MERCADO
Valdecir Folador/RS

CONSELHEIRO ADMINISTRATIVO
João Leite/MG

CONSELHEIRO FINANCEIRO
Paulo Lucion/MT

CONSELHEIRO TÉCNICO
Olinto Arruda/SP

DIRETORA DE PROJETOS E MARKETING
Lívia Machado

COORDENAÇÃO EXECUTIVA
Danielle Sousa
Sarah Nunes
Tayara Beraldi

RECEITAS
SC Serviços ao Consumidor

FOTOS
Lang Fotografia

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO
Sarah Nunes e Pedro Eguti

IMPRESSÃO E ACABAMENTO
Gráfica Qualytá

CARNE SUÍNA SIM!

SIM! no happy hour

Com todo o seu sabor e suculência, a carne suína chega para assumir o seu lugar na mesa do brasileiro!

De sabor incomparável com uma diversidade de temperos e possibilidades incríveis, a proteína vem protagonizando momentos de prazer e descobertas para o consumidor.

Ela cai bem no dia a dia, no happy hour com os amigos, em uma ocasião para impressionar e até mesmo para surpreender como um ingrediente inovador naquela sobremesa que todo mundo adora!

Descubra nessa cartilha uma seleção de receitas especiais preparadas para VOCÊ! Algumas delas direcionam, por meio QR Code, para o site Mais Carne Suína onde poderá visualizar alguns vídeos com passo a passo.

A Associação Brasileira dos Criadores de Suínos (ABCS), junto ao Fundo Nacional de Desenvolvimento da Suinocultura (FNDS) e o Sistema Sebrae, fomenta esse trabalho que representa a cadeia de valor da suinocultura brasileira.

#VEMESCOLHERMAISCARNESUINA

SIM! na sobremesa

SIM! no Dia a Dia

SIM! no petisco

SIM! no prato principal

MENU

09 Mini pastel de alcatra suína

11 Bolinho de mandioca com costelinha desfiada e gorgonzola

13 Croqueta de pernil suíno

15 Escalope de alcatra suína com parma e provolone

17 Copa lombo com feijão tropeiro

19 Prime rib suíno com purê rústico

21 Pancetta assada com ervas

23 Costela suína na cerveja preta

25 Brownie com bacon

MINI PASTEL DE ALCATRA SUÍNA

MODO DE PREPARO

Coloque a alcatra, o chimichurri, o sal e a pimenta-do-reino no processador de alimentos e triture-os usando a tecla pulsar. Desligue o processador, abra-o e mexa a carne. Tampe e volte a pulsar, assim a carne não ficará muito moída, mantendo a textura.

Em uma panela, adicione o óleo e refogue a cebola e o alho em fogo médio. Adicione a alcatra temperada e processada e mexa sempre até ficar levemente dourada. Acrescente os tomates em cubinhos e as azeitonas e cozinhe por mais 3 minutos. Desligue o fogo e adicione o cheiro-verde.
Corte a massa de pastel em retângulos de aproximadamente 10 cm x 7 cm. Recheie os pastéis, feche a massa com um garfo e frite-os em óleo a 175 °C, até ficarem dourados. Escorra-os em um prato forrado com papel toalha antes de servir.

24 unidades

30 minutos

INGREDIENTES

- 300 g de alcatra suína em cubos pequenos
- 10 g de chimichurri
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de óleo (15 ml)
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 4 tomates em cubinhos, sem pele e sem sementes
- 12 azeitonas verdes sem caroço fatiadas
- Cheiro-verde a gosto
- 500 g de massa para pastel

VEJA O PASSO A
PASSO EM VÍDEO

BOLINHO DE MANDIOCA COM COSTELINHA DESFIADA E GORGONZOLA

INGREDIENTES

COSTELA:
- 500 g de costela suína cortada em pedaços
- 1 colher (chá) de páprica picante (4 g)
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de limão (30 ml)
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Cheiro-verde picado a gosto

BOLINHO:
- 500 g de mandioca descascada em pedaços
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 ovo
- ¼ de xícara (chá) de farinha de trigo (30 g)
- 1 pitada de sal
- 100 g de queijo gorgonzola
- Óleo para fritar

RENDIMENTO
24 unidades

TEMPO DE PREPARO
30 minutos

MODO DE PREPARO

COSTELA:
Em uma panela de pressão, coloque a costela, a páprica, a cebola, o alho, o suco de limão, o sal e água quente suficiente para cobrir a carne (aproximadamente 700 ml). Deixe cozinhar por 30 minutos após pegar pressão, desligue o fogo e espere sair a pressão. Desfie as costelinhas com a ajuda de um garfo, misture o cheiro-verde e reserve. Reserve também o caldo.

BOLINHO:
Cozinhe a mandioca no caldo da costela, na panela de pressão, por 30 minutos. Amasse a mandioca e a manteiga com um garfo, até obter um purê. Misture o ovo e a farinha de trigo e ajuste o sal se necessário.
Modele os bolinhos com a massa e abra com as pontas dos dedos. Recheie com a costelinha desfiada e pedacinhos de gorgonzola, feche e enrole. Frite-os no óleo aquecido a 175 °C e escorra-os em papel toalha.

CROQUETA DE PERNIL SUÍNO

MODO DE PREPARO

Coloque em uma panela de pressão o pernil, a pimenta calabresa, o louro, o alho, a cebola, o tomate, o sal e 2 xícaras (chá) de água quente e deixe cozinhar por 30 minutos após pegar pressão. Coe para retirar todo o caldo e desfie bem a carne utilizando dois garfos. Cozinhe as batatas em água com sal e, quando estiverem macias, escorra totalmente a água. Amasse-as com espremedor para obter um purê liso e deixe esfriar. Coloque a manteiga, o ovo e mexa até ficar homogêneo. Misture a farinha de trigo, amasse e ajuste o sal. Se necessário, ajuste a consistência da massa acrescentando de 1 a 3 colheres (sopa) de farinha de trigo: a massa deve ficar macia, porém com consistência para moldar. Então, misture o pernil desfiado.

Molde os croquetes com as mãos untadas com manteiga, fazendo um cilindro com cada 1 colher (sopa) de massa. Passe os croquetes na farinha de trigo, em seguida pelo ovo e, por último, na farinha de rosca. Frite-os em óleo a 170 °C até ficarem dourados. Escorra-os em um prato com papel toalha e sirva com geleia de pimenta.

RENDIMENTO
15 unidades

TEMPO DE PREPARO
3 horas

INGREDIENTES

PERNIL:
- 500 g de pernil suíno em cubos grandes
- ½ colher (chá) de pimenta calabresa em flocos (1 g)
- 1 folha de louro
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 1 tomate maduro em cubinhos
- 2 colheres (chá) de sal (10 g)

MASSA:
- 1 kg de batata Asterix
- 2 colheres (sopa) de manteiga em temperatura ambiente (30 g)
- 1 ovo
- 6 colheres (sopa) de farinha de trigo (90 g)
- Sal a gosto

MONTAGEM E FRITURA:
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (160 g)
- 3 ovos batidos
- 2 xícaras (chá) de farinha de rosca (320 g)
- 900 ml de óleo

ESCALOPE DE ALCATRA SUÍNA
COM PARMA E PROVOLONE

INGREDIENTES

ESCALOPE:
- 4 escalopes de alcatra suína (500 g)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 4 fatias de presunto Parma (100 g)
- 4 fatias de provolone (80 g)
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo (80 g)
- 1 ovo
- 1 xícara (chá) de óleo (200 ml)

MOLHO:
- 1 caixinha de creme de leite UHT (200 g)
- 1 colher (sopa) de mostarda Dijon (15 g)
- Sal e salsinha a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque os escalopes entre dois sacos plásticos e, com um martelo de carne ou frigideira pesada, bata até ficarem com 0,5 cm de espessura. Tempere-os com sal e pimenta-do-reino e cubra cada um deles com uma fatia de presunto Parma e uma de provolone. Enrole os escalopes como um rocambole e feche a extremidade com um palito de dentes, para não abrir.

Aqueça frigideira e grelhe os rolinhos em todos os lados para selar a carne e manter a suculência. Leve para finalizar em preaquecido (180ºC), por 15 minutos ou até que os rolinhos fiquem levemente dourados.

RENDIMENTO
4 porções

TEMPO DE PREPARO
30 minutos

VEJA O PASSO A
PASSO EM VÍDEO

COPA-LOMBO COM FEIJÃO TROPEIRO

MODO DE PREPARO

FEIJÃO TROPEIRO:
Em fogo médio, doure o bacon e a linguiça calabresa. Adicione a cebola e o alho e refogue o feijão. Adicione a farinha e mexa bem. Coloque os ovos cozidos e a couve. Retire do fogo, adicione a salsinha e ajuste o sal, se necessário.

COPA-LOMBO:
Tempere os bifes com sal e pimenta do reino. Aqueça uma frigideira em fogo alto, coloque o óleo ou banha e sele os bifes, dourando dos dois lados. Coloque em uma assadeira com o suco de laranja, o alecrim e o louro e cubra com papel alumínio. Finalize no forno preaquecido (180 °C) por 30 minutos. Retire os bifes de copa lombo e mantenha-os cobertos com papel alumínio. Misture a manteiga com a farinha, formando uma pastinha. Coe o molho da assadeira em uma frigideira e deixe ferver por 1 minuto em fogo alto. Adicione a pasta de manteiga e farinha e mexa vigorosamente até dissolver e espessar o molho. Sirva os bifes regados com o molho e uma porção de feijão tropeiro.

RENDIMENTO
5 porções

TEMPO DE PREPARO
60 minutos

INGREDIENTES

FEIJÃO TROPEIRO:
- 50 g de bacon picado em cubos
- 100 g de linguiça calabresa defumada
- 1 cebola média picada
- 1 dente de alho picado
- ½ xícara de feijão carioca cozido (100 g)
- ½ xícara (chá) de farinha de mandioca branca (80 g)
- 3 ovos cozidos picados
- ½ maço de couve-manteiga em tirinhas
- Salsinha picada a gosto

COPA-LOMBO:
- 1 kg de bifes de copa-lombo de aproximadamente 200 g e 2 cm de espessura
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 3 colheres (sopa) de óleo ou banha de porco
- Suco de 3 laranjas
- 1 ramo de alecrim
- 1 folha de louro
- 1 colher (sopa) de manteiga em temperatura ambiente (15 g)
- ½ colher (sopa) de farinha de trigo (5 g)

VEJA O PASSO A
PASSO EM VÍDEO

PRIME RIB SUÍNO COM PURÊ RÚSTICO

MODO DE PREPARO

PURÊ:
Toste os dentes de alho com a casca em uma frigideira até a casca começar a queimar. Descasque-os e reserve. Descasque as batatas, corte-as em cubos e coloque-as para cozinhar em uma panela com o leite, 1 ½ xícara(chá) de água (250 ml), a noz-moscada, o sal e os dentes de alho. Deixe cozinhar até que as batatas estejam macias, mexendo de vez em quando. Amasse as batatas grosseiramente com a ajuda de um garfo ou espátula, deixando alguns pedaços, para obter um purê rústico. Adicione a manteiga e mexa até que ela derreta.

PRIME RIB:
Tempere a carne com o suco de limão, o shoyu e pimenta-do-reino. Aqueça em fogo alto uma frigideira de fundo grosso ou grelha e adicione o azeite. Doure cada prime rib dos dois lados e coloque-os em uma assadeira com o molho, cobertos com papel-manteiga, e finalize por aproximadamente 10 minutos no forno preaquecido (190 °C).
Retire os prime ribs da assadeira e reserve. Coe o molho que ficou na assadeira em uma panela. Misture a manteiga à farinha de trigo, adicione ao molho e ferva por alguns minutos até engrossar. Sirva os prime ribs regados com o molho e o purê de batatas.

INGREDIENTES

PURÊ RÚSTICO:
- 3 dentes de alho
- 5 batatas-inglesas (750 g)
- 1 xícara (chá) de leite (200 ml)
- Noz-moscada e sal a gosto
- ¼ de tablete de manteiga (50 g)

PRIME RIB:
- 4 unidades de prime rib suíno
- 2 colheres (sopa) de suco de limão (30 ml)
- 3 colheres (sopa) de shoyu (45 ml)
- Pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite (30 ml)
- ½ colher (sopa) de manteiga em temperatura ambiente (8 g)
- ½ colher (chá) de farinha de trigo (3 g)

RENDIMENTO
4 porções

TEMPO DE PREPARO
60 minutos

VEJA O PASSO A
PASSO EM VÍDEO

PANCETTA ASSADA COM ERVAS

INGREDIENTES

- 3 dentes de alho
- 10 folhas de sálvia
- Folhas de 5 ramos de tomilho fresco
- 1 ramo de alecrim
- 1 colheres (sopa) de azeite (15 ml)
- 2 colheres (chá) de sal
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 barriga de porco (1 kg)
- 1 xícara (chá) de óleo (200 ml)

MODO DE PREPARO

Em um processador triture os dentes de alho, a sálvia, o tomilho, o alecrim, 1 colher (sopa) de azeite, o sal e a pimenta-do-reino. Faça cortes transversais na pele da barriga de porco e, sob a pele, fure a peça com a ponta da faca, para que o tempero possa penetrar bem na carne. Finalize espalhando o tempero por toda a superfície.

Coloque a peça em uma assadeira antiaderente e cubra com papel alumínio. Asse em forno preaquecido (180 °C) por cerca de 2 horas e 30 minutos. Retire o papel alumínio, pincele sobre a pele a gordura do fundo da assadeira e ligue o grill. Deixe até que a pele esteja crocante, como um torresmo. Caso não tenha grill, aumente a chama do forno para o máximo (250 °C) e deixe até a pele dourar (aproximadamente 30 minutos).

RENDIMENTO
5 porções

TEMPO DE PREPARO
40 minutos

COSTELA SUÍNA NA CERVEJA PRETA

MODO DE PREPARO

Coloque em uma panela de pressão as costelas, a cebola, o louro, os cravos, o alho, a mostarda, a cerveja, o sal e a pimenta e cozinhe por 30 minutos após a panela pegar pressão. Coloque a costela em uma assadeira e leve ao forno preaquecido (200 °C) por 15 minutos, ou até que ela comece a dourar. Coe o molho em uma frigideira e deixe ferver por 15 minutos, até que reduza e fique levemente espesso. Divida cada peça em 2 partes e sirva com o molho.

RENDIMENTO
4 porções

TEMPO DE PREPARO
20 minutos

INGREDIENTES

- 1 kg de costela suína com osso (2 peças)
- 1 cebola em cubos grandes
- 2 folhas de louro
- 4 cravos
- 3 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de mostarda (30 g)
- 2 garrafas long neck de cerveja preta (710 ml)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

VEJA O PASSO A
PASSO EM VÍDEO

BROWNIE COM BACON

INGREDIENTES

- 100 g de bacon picado
- 3 ovos
- ½ xícara (chá) + 2 colheres (sopa) de açúcar (100 g)
- ½ tablete de manteiga (100 g)
- 450 g de chocolate meio amargo derretido
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (120 g)

RENDIMENTO
12 porções

TEMPO DE PREPARO
30 minutos

MODO DE PREPARO

Coloque o bacon em uma frigideira fria e leve ao fogo baixo até ficar levemente dourado, mexendo de vez em quando. Reserve aproximadamente 2 colheres (sopa) de bacon em um prato forrado com papel toalha para finalização, e deixe o restante na frigideira.

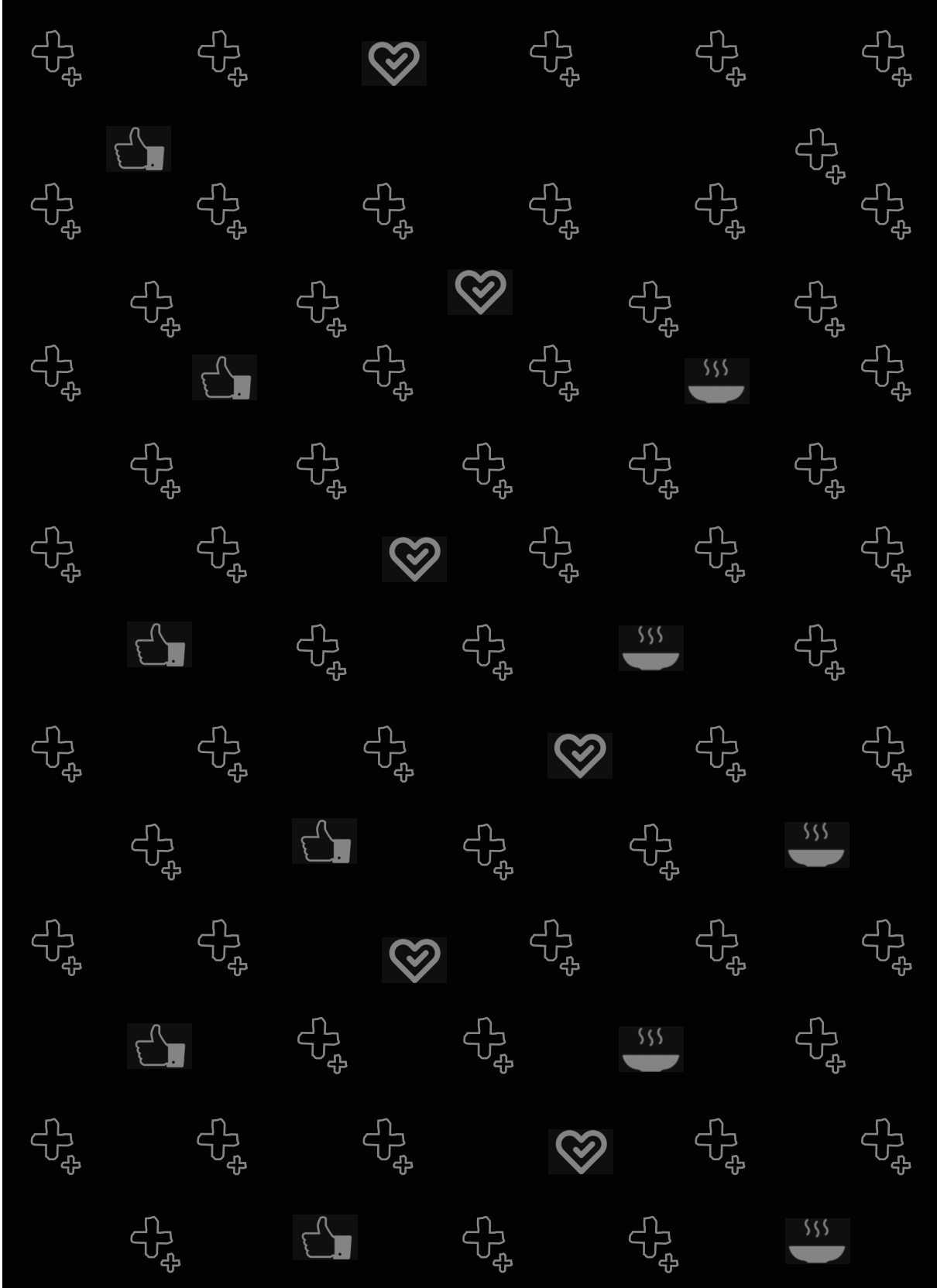
Na batedeira, bata os ovos com o açúcar em velocidade máxima até obter um creme claro. Acrescente a manteiga derretida em fio, reduza a velocidade para a mínima e despeje o chocolate derretido aos poucos. Desligue a batedeira e acrescente a farinha peneirada, misturando com uma espátula até obter uma massa homogênea. Coloque os pedacinhos de bacon reservados na frigideira e misture bem.

Despeje a massa em uma assadeira (30 cm x 20 cm x 5 cm) untada e forrada com papel-manteiga. Espalhe o bacon reservado para finalização e asse em forno preaquecido (170 °C) por 35 minutos. Deixe esfriar, corte em quadrados e sirva.

GOSTOU
DAS RECEITAS?

Conheça o site **Mais Carne Suína** e tenha acesso a conteúdos exclusivos sobre a proteína como receitas, vídeos, curiosidades e informações sobre saúde e qualidade.

www.maiscarnesuina.com.br



Uma Iniciativa:

ABCS
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DOS CRIADORES DE SUÍNOS

ESCOLHA + CARNE SUÍNA

SEBRAE

www.maiscarnesuina.com.br