RECEITAS CLÁSSICAS

COM CARNE SUÍNA

ESCOLHA + CARNE SUÍNA

UMA INICIATIVA ABCS ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DOS CRIADORES DE SUÍNOS

SEBRAE

Especialistas em pequenos negócios / 0800 570 0800 / sebrae.com.br

RECEITAS CLÁSSICAS

COM CARNE SUÍNA

ESCOLHA + CARNE SUÍNA

UMA INICIATIVA

ABCS
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DOS CRIADORES DE SUÍNOS

© 2017. 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 Atendimento Setorial Agronegócios
SGAS 605 - Conjunto A - CEP: 70200-904 - Brasília/DF

Telefone: (61) 3348-7799

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 Lage

UNIDADE DE ATENDIMENTO SETORIAL AGRONEGÓCIOS

GERENTE
Augusto Togni de Almeida Abreu

GERENTE-ADJUNTO
Gustavo Reis Melo

EQUIPE TÉCNICA
GESTOR NACIONAL
João Fernando Nunes de Almeida

GESTORA TÉCNICA
Cláudia Alves do Valle Stehling

UNIDADE DE COMUNICAÇÃO
GERENTE
Fernando Bandeira Sacenco Kornijezuk

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

DIRETOR EXECUTIVO
Nilo Chaves de Sá

CONSELHEIRO PRESIDENTE
Marcelo Lopes/DF

Conselheiro Financeiro
José Arnaldo Cardoso Penna/MG

Conselheiro Técnico
Paulo Lucion/MT

Conselheiro de Relações de Mercado
Valdecir Folador/RS

Conselheiro Administrativo
Paulo Hélder Braga/CE

Coordenação Executiva
Danielle Sousa
Lívia Machado
Tayara Beraldi

Receitas
SC Serviços ao Consumidor

Fotos
Lang Fotografia

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO
Duo Design

IMPRESSÃO E ACABAMENTO
Gráfica Qualytá

Todo o sabor da carne suína em **receitas clássicas!**

Todas as pessoas têm uma gostosa lembrança ligada à culinária, quando sua mãe, sua avó ou sua tia, preparavam uma deliciosa receita que era motivo de comemoração e que até hoje se faz presente nas datas mais importantes. O tempo passa, surgem novas tendências, novas receitas e nessa onda, a carne suína tomou espaço nas refeições dos brasileiros.

A carne suína surge como ingrediente principal de pratos tipicamente nacionais, como o picadinho, o bife rolê e escondidinho. E também dos pratos não tão brasileiros assim, mas que se tornaram um pouco nossos, como o molho à bolonhesa, a lasanha e o parmegiana. Todos eles podem ser preparados com corte suínos, do tradicional lombo ao filé-mignon. Nesta publicação resgatamos as histórias e memórias tradicionais dessas receitas, mas com uma nova opção de proteína. Parceira de um cardápio saudável, a carne suína entra como uma excelente fonte de nutrientes, em especial ferro e zinco indispensável para uma alimentação equilibrada. Ricos em vitaminas e proteínas, os cortes suínos farão parte do seu dia a dia, até nas receitas mais clássicas!

Se comer é algo prazeroso, cozinhar é o ponto de partida. Vamos lá?

MENU

Arroz Completo 09

Bife a Cavalo 11

Bisteca à Milanesa 13

Bisteca à Mineira 15

Coxão Mole à Parmegiana 17

Escondidinho 19

Feijoada 21

Lasanha de Pernil 23

Lombo Rolê 25

Lombo com Mini Cebolas 27

Molho à Bolonhesa 29

Picadinho à Carioca 31

Picanha à Brasileira 33

Quibe de Forno 35

Ragu de Costela 37

Arroz Completo

RENDIMENTO
6 a 8 porções

TEMPO DE PREPARO
30 minutos

CORTE
Copa-Lombo

CATEGORIA
Refogados

INGREDIENTES

- 800 g de **Copa-lombo** cortada em cubos (2 cm)
- 100 g de Bacon cortado em cubos de 1 cm
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 xícaras (chá) de arroz branco lavado e escorrido
- 2 colheres (chá) de sal
- Pimenta-do-reino a gosto
- ¼ de cabeça de repolho cortada em tiras
- 2 tomates sem pele e sementes cortados em cubos
- 1 xícara (chá) de cheiro-verde picado

MODO DE PREPARO

Em uma panela de fundo largo, refogue o bacon em fogo baixo para que ele libere parte da gordura e doure por igual. Adicione os cubos de copa lombo e frite-os por cerca de 8 minutos, mexendo sempre. Acrescente a cebola e o alho e refogue por mais 3 minutos, para em seguida adicionar o arroz.

Misture bem e tempere com o sal e com pimenta-do-reino a gosto. Despeje 4 xícaras (chá) de água quente, tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 10 minutos. Quando a água estiver quase secando, adicione as tiras de repolho e os pedaços de tomate.

Complete o cozimento por mais alguns minutos até que toda a água seque e os grãos de arroz estejam macios. Finalize com o cheiro-verde e sirva em seguida como prato único.

Bife a Cavalo

RENDIMENTO
4 porções

TEMPO DE PREPARO
20 minutos

CORTE
Coxão Mole Suíno

CATEGORIA
Grelhados

INGREDIENTES

- 4 bifes médios de **Coxão Mole Suíno** (600 g)
- 1 ½ colher (chá) de sal
- 1 dente de alho bem picado
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde picado
- Pimenta-do-reino recém-moída a gosto
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 4 ovos

MODO DE PREPARO

Coloque os bifes sobre uma tábua de carnes e dê ligeiras batidinhas por toda a extensão, com as palmas das mãos, para deixá-los com uma espessura mais fina.

À parte, misture o sal, o alho, o cheiro-verde e a pimenta e espalhe sobre os bifes, temperando-os por igual.

Em uma frigideira e antiaderente, aqueça o azeite e frite os bifes por 2 a 3 minutos de cada lado, reservando-os em local aquecido.

Aproveite a mesma frigideira para fritar os ovos, um a um, acomodando-os sobre os bifes.

Sirva em seguida, acompanhados de salada de folhas verdes e legumes.

Esse clássico da culinária brasileira combina também com acompanhamentos típicos, como arroz, feijão e fritas. O preparo da carne suína é prático e rápido.

Bisteca à Milanesa

RENDIMENTO
4 porções

TEMPO DE PREPARO
20 minutos

CORTE
Bisteca Suína

CATEGORIA
Frituras

INGREDIENTES

- 4 **Bistecas Suínas** sem ossos, com cerca de 1cm de espessura (500 g)
- 1 colher (café) de sal
- Pimenta-do-reino a gosto
- Suco de 1 limão
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 ovos ligeiramente batidos
- 1 xicara (chá) de farinha panko
- 1 xícara (chá) de óleo para fritar

MODO DE PREPARO

Tempere as bistecas com o sal, a pimenta e o suco de limão.

Leve à geladeira por 30 minutos para absorver o tempero e, em seguida, empane, passando na farinha de trigo, depois nos ovos e por último na farinha panko, apertando com as pontas dos dedos para fixar bem o empanado à carne.

Aqueça o óleo em uma panela funda e frite as bistecas, uma de cada vez, deixando até que dourem de ambos os lados (entre 6 e 8 minutos).

Sirva em seguida, com salada verde e purê de batatas.

Com a Farinha tipo panko você prepara empanados incrivelmente crocantes e saborosos. Ficará uma deliciosa camada super crocante e mais saborosa que a farinha de rosca tradicional!

Bisteca à Mineira

RENDIMENTO
4 porções

TEMPO DE PREPARO
20 minutos

CORTE
Bisteca Suína

CATEGORIA
Grelhados

INGREDIENTES

- 4 **Bistecas Suínas** com cerca de 1 cm de espessura (500 g)
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 ½ colher (chá) de sal
- Pimenta-do-reino recém-moída a gosto
- 2 colheres de azeite

MODO DE PREPARO

Misture o suco de limão com o sal e a pimenta e despeje sobre as bistecas, use a técnica de esfregar com as pontas dos dedos para que absorvam melhor os temperos. Leve para descansar por 30 minutos na geladeira.

Em uma frigideira de fundo grosso, em fogo alto, adicione o azeite e aqueça por alguns instantes. Adicione duas a três bistecas por vez e doure-as de todos os lados. Despeje aproximadamente ½ xícara (chá) de água (100 ml) para que as bistecas terminem de cozinhar, mantendo por mais 3 a 5 minutos em fogo médio. Sirva em seguida, com feijão tropeiro, couve mineira finamente fatiada, pimenta-biquinho e ovos cozidos.

Espalhe recheio com as pontas dos dedos para que ele penetre na carne (assim, não é preciso fazer a marinada).

Coxão Mole à Parmegiana

RENDIMENTO
6 porções

TEMPO DE PREPARO
45 minutos

CORTE
Coxão Mole Suíno

CATEGORIA
Gratinados

INGREDIENTES

- 6 bifes finos de **Coxão Mole Suíno** com 1 cm de espessura (750 g)
- 2 colheres (chá) de sal
- Pimenta-do-reino recém-moída a gosto
- 3 ovos batidos
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de mandioca
- 2 xícaras (chá) de óleo para fritar
- 4 xícaras (chá) de molho de tomate
- 1 ½ xícara (chá) de mussarela ralada

Nessa variação da milanesa tradicional, substitua a farinha de rosca pela de mandioca, assim os bifes ficaram sequinhos.

MODO DE PREPARO

Com as palmas das mãos dê ligeiras batidinhas nos bifes, para deixá-los planos. Tempere-os com sal e pimenta e, em seguida, passe-os nos ovos batidos e na farinha de trigo. Por fim, passe-os novamente nos ovos e pela farinha de mandioca, pressionando bem com as pontas dos dedos para fixar as farinhas à carne. Desse modo, não se formarão espaços para penetração do óleo durante a fritura.

Aqueça o óleo em uma frigideira de bordas altas e mergulhe os bifes empanados, mantendo-os em imersão até que fiquem dourados. Retire com uma escumadeira e deixe escorrer em um recipiente forrado com papel-toalha. Reserve.

Aqueça o molho de tomate e, em um refratário grande, espalhe metade dele. Sobre o molho, disponha os bifes fritos. Cubra com o restante do molho e finalize com a mussarela ralada.

Leve ao forno alto (220 oC) para que o queijo derreta e sirva em seguida, como prato principal.

Variação você pode usar molho de tomate caseiro ou já pronto – nesse caso, inclua ervas frescas, como salsinha e manjericão, para dar mais aroma e leveza.

Escondidinho de Alcatra Suína

RENDIMENTO
6 porções

TEMPO DE PREPARO
40 minutos

CORTE
Alcatra Suína

CATEGORIA
Refogados

INGREDIENTES

Para a carne

- 800 g de **Alcatra Suína** cortada em cubos pequenos
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (chá) de sal
- Pimenta-do-reino recém-moída a gosto
- 2 cebolas médias picadas
- 3 dentes de alho picados
- 3 colheres (sopa) de ervas frescas picadas (tomilho, alecrim e salsinha)

Para o purê de mandioquinha

- 500 g de mandioquinhas descascadas
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- ½ xícara (chá) de leite quente
- 1 colher (café) de sal
- Noz-moscada ralada a gosto

Para finalizar

- 1 ½ xícara (chá) de queijo coalho ralado grosso (120 g)

MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e adicione os cubinhos de alcatra, temperando com o sal e pimenta-do-reino a gosto. Refogue até dourar bem, acrescente as cebolas, mantenha por mais alguns minutos e depois junte o alho e as ervas picadas. Despeje água em quantidade suficiente para cobrir a carne, tampe e, quando adquirir pressão, cozinhe em fogo baixo por 25 minutos.

Enquanto a carne cozinha, corte as mandioquinhas em pedaços regulares (cerca de 4 cm) e cozinhe em uma panela com água fervente até que fiquem bem macias. Escorra toda a água e amasse ainda quentes. Leve ao fogo, acrescente a manteiga e o leite e tempere com o sal e a noz-moscada a gosto. Misture bem, aqueça por mais alguns instantes e reserve.

Escorra o caldo formado após o cozimento da carne (guarde-o para o preparo de sopas ou risotos), tampe a panela novamente e chacoalhe-a vigorosamente, para que a carne se desfaça com o movimento. Isso dispensa o trabalho com as mãos ou um garfo.

Unte um refratário com um pouco de manteiga e coloque uma farta camada da carne desfiada. Cubra com o purê de mandioquinha, finalize com as lascas de queijo de coalho e leve ao forno alto (240 ºC) para gratinar por aproximadamente 10 minutos. Sirva com brócolis ao alho ou jardineira de cenoura com ervilhas.

Feijoada

RENDIMENTO
6 porções

TEMPO DE PREPARO
1h e 10 minutos

CORTE
Coxão Duro e Costelinha Suína

CATEGORIA
Refogados e cozidos

INGREDIENTES

Para o feijão

- 250 g de **Coxão Duro Suíno** cortado em cubos (3 cm)
- 300 g de **Costelinha Suína**
- ½ linguiça calabresa defumada, cortada em rodelas (120 g)
- 1 paio pequeno, cortado em rodelas (100 g)
- 250 g de feijão preto
- 2 colheres (chá) de sal
- pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 3 dentes de alho picados
- 2 folhas de louro inteiras
- 1 colher (chá) de suco de limão

Para o vinagrete

- 1 cebolas médias picadas (180 g)
- 2 tomates cortados em cubos pequenos (150 g)
- ½ pimentão amarelo cortado em cubos pequenos (100 g)
- ½ xícara (chá) de coentro picado ou cheiro-verde picado grosseiramente
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque o feijão de molho na água por cerca de 30 minutos. Tempere os cubos de coxão duro e a costelinha com 1 colher (chá) de sal e com pimenta a gosto. Em uma panela de pressão grande, aqueça o azeite e doure rapidamente as rodelas de linguiça calabresa e de paio. Adicione as carnes temperadas, dourando-as bem de todos os lados. Acrescente o alho, as folhas de louro, o feijão escorrido e despeje 1,5 litro de água. Tampe a panela e deixe em fogo alto. Após pegar pressão, abaixe o fogo e cozinhe por 30 minutos.

Abra a panela depois que toda a pressão tiver saído. Acrescente então o restante do sal e o suco de limão e misture bem. Observe a consistência do caldo – se estiver um pouco ralo, deixe ferver, com a panela destampada, por mais alguns minutos, para reduzir. Se os grãos tiverem absorvido muita água, adicione mais 1 xícara e ferva por mais 10 minutos. Sirva com arroz branco e farofa de sua preferência.

Com cortes suínos frescos e embutidos, esta receita garante mais agilidade no preparo já que não é preciso dessalgar as carnes. É uma forma rápida de incluir o prato preferido do brasileiro em seu cardápio.

Lasanha de Pernil

RENDIMENTO
4 a 6 porções

TEMPO DE PREPARO
60 minutos

CORTE
Pernil Suíno

CATEGORIA
Cozidos

INGREDIENTES

- 600 g de **Pernil Suíno** sem osso
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de tomilho e manjericão picados
- 2 colheres (chá) de sal
- 1 embalagem de massa para lasanha (200 g)
- 4 xícaras (chá) de molho de tomate caseiro
- 200 g de queijos ralados (mix de mussarela e parmesão)
- 1 colher (café) de pimenta-do-reino recém-moída

MODO DE PREPARO

Corte o pernil em cubos pequenos (cerca de 2 cm). Em uma panela de pressão, aqueça o óleo, coloque os cubos de pernil e doure-os. Acrescente a cebola, o alho, as ervas e o sal e misture bem. Adicione água em quantidade suficiente para cobrir a carne. Tampe e, assim que pegar pressão, cozinhe por 20 minutos. Retire a carne da panela, desfie-a com a ajuda de um garfo e reserve.

Cozinhe a massa de lasanha conforme as instruções da embalagem. Monte a lasanha em um refratário quadrado médio, alternando as camadas de molho de tomate, massa e pernil desfiado. Termine com uma camada de molho, finalize com os queijos ralados e cubra com papel-alumínio.

Leve ao forno quente (200 °C), previamente aquecido, e asse por 25 minutos. Retire o papel-alumínio e aumente o forno para 250 °C (ou ligue o grill do forno), apenas para dourar a camada de queijos. Sirva em seguida.

Use esse recheio como alternativa para explorar o sabor da carne suína e renovar as receitas de canelones e tortas.

Lombo Rolê

RENDIMENTO
6 unidades

TEMPO DE PREPARO
35 minutos

CORTE
Lombo Suíno

CATEGORIA
Lombo à Rolê

INGREDIENTES

Para os bifes

- 800 g de **Lombo Suíno** cortado em bifes grandes
- 1 ½ colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- ½ colher (café) de pimenta -do-reino recém-moída
- 2 colheres (sopa) de azeite

Para o recheio

- 1 cenoura média cortada em palitos finos
- 1 abobrinha média cortada em palitos finos
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (café) de sal
- Pimenta-do-reino recém-moída a gosto
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de manteiga

MODO DE PREPARO

Coloque os bifes entre duas folhas de filme plástico e bata suavemente com um martelo de carne para deixá-los mais finos – eles devem adquirir um formato retangular. Misture o sal, o suco de limão, a pimenta e o azeite e pincele um dos lados dos bifes com esse tempero.

Tempere os palitos de cenoura e abobrinha com o alho picado, sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde. Distribua os vegetais sobre cada um dos bifes, no lado que não foi temperado. Enrole como se fossem rocamboles e prenda cada rolinho com um palito.

Em uma frigideira grande, aqueça o óleo com a manteiga e doure os bifes em fogo alto, virando-os para obter uma coloração uniforme. Acrescente 1 xícara (chá) de água, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 2 minutos ou até obter um molho levemente consistente. Sirva em seguida.

A técnica de preparo da receita é deixar os bifes finos, fáceis de enrolar. Com o recheio de legumes o prato é opção para uma alimentação equilibrada e saudável.

Lombo com Mini Cebolas e Vinho Branco

RENDIMENTO
6 porções

TEMPO DE PREPARO
60 minutos

CORTE
Lombo Suíno

CATEGORIA
Assados

INGREDIENTES

- 1 peça de **Lombo Suíno** (1 kg)
- 1 ½ colher (sopa) de sal grosso
- 2 folhas de louro
- 1 ramo de alecrim
- Folhas de 3 ramos de tomilho
- 2 dentes de alho cortados em fatias
- 1 colher (chá) de pimenta-rosa
- 2 xícaras (chá) de vinho branco
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 500 g de cebolas-pérola descascadas e cortadas ao meio
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 colheres (chá) de farinha de trigo
- Salsinha picada a gosto

Prato festivo, mas com preparo prático e uso de poucos ingredientes. Aproveite o sabor do molho da assadeira para regar o lombo.

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, coloque o sal grosso, o louro, o alecrim, o de tomilho, o alho, a pimenta-rosa e o vinho branco, formando uma marinada. Misture bem e em seguida acomode a peça de lombo, virando-o de todos os lados para absorver bem os temperos. Cubra com papel-alumínio e leve à geladeira por algumas horas.

Retire o lombo da marinada e doure-o por igual numa frigideira com o óleo aquecido. Transfira a peça para uma assadeira, despeje sobre ela a marinada, coloque as cebolas ao redor e cubra novamente com papel-alumínio. Leve ao forno previamente aquecido (200 ºC), e asse por cerca de 40 minutos, regando por 2 a 3 vezes com o caldo da assadeira, até que a carne esteja macia. Retire a peça da assadeira e deixe descansar sobre uma tábua.

Leve a assadeira diretamente à chama do fogão, adicione 1 xícara (chá) de água (200 ml) e raspe para soltar todo sabor formados durante a cocção. Por fim, misture a manteiga com a farinha de trigo, formando uma pasta, e acrescente-a à assadeira. Deixe ferver em fogo baixo por mais alguns minutos, para formar um molho de textura aveludada.

Corte metade da peça de lombo em fatias finas e as transfira, junto com a outra metade, para a travessa em que for servir. Despeje o molho, polvilhe a salsinha picada e sirva em seguida.

Molho à Bolonhesa

RENDIMENTO
4 porções

TEMPO DE PREPARO
35 minutos

CORTE
Alcatra Suína

CATEGORIA
Cozidos

INGREDIENTES

- 400 g de **Alcatra Suína** moída
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola pequena picada
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de folhas de manjericão picadas
- Pimenta-do-reino recém-moída a gosto
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho picados
- 12 tomates italianos bem maduros, sem pele e sem sementes, picados (1 kg)
- ½ xícara (chá) de vinho tinto
- 1 colher (café) de açúcar
- 1 amarrado pequeno de cheiro-verde

MODO DE PREPARO

Em uma panela grande, derreta a manteiga em fogo médio e refogue a cebola até ficar transparente. Aumente a chama e adicione a alcatra moída, refogando a carne sem ressecar. Tempere com o sal, o manjericão e pimenta-do-reino a gosto. Transfira para uma tigela e reserve.

Na mesma panela em que a carne foi refogada, aqueça o azeite e doure rapidamente o alho. Adicione os tomates, o vinho, o açúcar e o amarrado de cheiro-verde. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por cerca de 15 minutos, para que os tomates soltem o seu suco e formem o molho, ficando bem desmanchados. Retire o amarrado de cheiro-verde e junte a alcatra moída refogada que foi reservada. Torne a misturar, prove o sal e coloque mais um pouco, se necessário. Sirva com a massa da sua preferência.

Esse molho também pode ser congelado por até 40 dias. Para usar, descongele diretamente na panela.

Você pode moer a carne de alcatra suína em casa de um modo bem prático. Coloque os cubos de alcatra suína no processador e triture-os utilizando a tecla pulsar. Abra o processador 3 vezes durante o processo para garantir que as fibras fiquem com a textura ideal!

A carne irá preservar o sabor se adicionada ao molho de tomates frescos no final do preparo.

Picadinho à Carioca

RENDIMENTO
6 porções

TEMPO DE PREPARO
30 minutos

CORTE
Coxão Duro Suíno

CATEGORIA
Cozidos

INGREDIENTES

- 500 g de **Coxão Duro Suíno** cortado em cubos
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picados
- 2 cenouras médias cortadas em cubos
- 3 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 2 colheres (chá) de sal
- Pimenta-do-reino a gosto
- 2 batatas médias cortadas em cubos
- 1 pimentão amarelo cortado em cubos
- 100 g de vagem cortada em 3 partes
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde picado

MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e refogue a cebola até ficar transparente. Acrescente o alho, refogue por mais alguns instantes e adicione os cubos de coxão duro, dourando bem em fogo alto por alguns minutos.

Junte as cenouras e o extrato de tomate e cozinhe por 2 minutos. Adicione o sal, pimenta-do-reino a gosto e 2 xícaras (chá) de água quente, tampe a panela e, após adquirir pressão, deixe cozinhar por 20 minutos, em fogo baixo.

Desligue o fogo e espere a pressão sair por completo. Abra a panela e adicione as batatas, o pimentão e a vagem. Cozinhe em fogo alto por 10 minutos, com a panela destampada. Adicione o cheiro-verde apague o fogo e sirva em seguida.

Essa versão de picadinho com carne suína se destaca por ser uma alternativa para o dia a dia, saborosa e de baixo custo.

Picanha à Brasileira

RENDIMENTO
4 porções

TEMPO DE PREPARO
10 minutos

CORTE
Picanha Suína

CATEGORIA
Grelhados

INGREDIENTES

- 4 bifes de **Picanha Suína** com 2 cm de altura (400 g)
- 4 rodelas de limão-taiti ou cravo
- 1 colher (chá) de sal
- Pimenta-do-reino recém-moída a gosto

MODO DE PREPARO

Aqueça uma grelha grossa em fogo alto por 5 minutos e doure as rodelas de limão. Reserve. Tempere os bifes de picanha com o sal e pimenta e, ainda com a chama alta, coloque 1 a 2 bifes por vez – a quantidade dependerá do tamanho da grelha.

Para obter um grelhado uniforme e carne com textura macia, doure os bifes por cerca de 8 minutos, da seguinte maneira:

- 2 minutos na posição em que forem colocados na grelha;
- 2 minutos mudando a posição (inclinando ligeiramente, sem virar);
- 2 minutos grelhando o outro lado;
- 2 minutos do mesmo lado, mudando apenas a posição do bife na grelha.

Repita o mesmo processo para os dois outros bifes e sirva em seguida, colocando sobre cada bife uma rodela de limão grelhado.

O tempo exato da cocção deixará a carne macia. O toque do limão que não entra no tempero, se faz presente como complemento à carne.

Quibe de Forno

RENDIMENTO
6 a 8 porções

TEMPO DE PREPARO
40 minutos

CORTE
Alcatra Suína

CATEGORIA
Assados

INGREDIENTES

- 750 g de **Alcatra Suína** cortada em cubos
- 3 dentes de alho descascados, cortados ao meio
- 1 folha de louro
- 3 colheres (chá) de sal
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola média picada
- 1 kg de abóbora japonesa assada e espremida
- ½ xícara (chá) de folhas de hortelã picadas
- 1 xícara (chá) de trigo para quibe hidratado e escorrido
- ½ xícara (chá) de castanhas-de-caju picadas

MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão, coloque os cubos de alcatra, o dentes de alho, a folha de louro, 2 colheres (chá) de sal e água em quantidade suficiente apenas para cobrir os cubos de carne. Tampe, leve ao fogo alto e, após pegar pressão, cozinhe por 20 minutos. Abra a panela apenas quando toda a pressão tiver saído, retire a carne com uma escumadeira e desfie em seguida, com um garfo.

Em uma panela média, aqueça o azeite e refogue a cebola. Junte a carne desfiada ½ xícara (chá) do caldo do cozimento (100 ml) e ferva por mais 5 minutos. Apague o fogo e reserve. Em uma tigela à parte, misture a abóbora cozida e espremida com o restante do sal, as folhas de hortelã e o trigo para quibe. Em um refratário, monte uma camada da mistura de abóbora e trigo para quibe. Recheie com o refogado de alcatra desfiada e cubra com o restante da abóbora. Espalhe as castanhas na superfície e leve ao forno previamente aquecido (180 °C) para assar por 25 minutos. Sirva em seguida.

O quibe é um prato típico do Oriente Médio e são diversas as variações na cozinha brasileira. Você vai se surpreender com o sabor da alcatra suína, nessa receita que leva purê de abóbora e castanha!

Ragu de Costela

RENDIMENTO
6 porções

TEMPO DE PREPARO
60 minutos

CORTE
Costela Suína

CATEGORIA
Cozidos

INGREDIENTES

- 1 kg de **Costela Suína**
- 1 cebola grande (200 g)
- 4 dentes de alho descascados
- 1 cenoura média descascada (180 g)
- 2 talos de salsão (100 g)
- 1 ½ xícara (chá) de vinho tinto
- 2 colheres (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 latas de tomates pelados (800 g)
- 1 colher (café) de açúcar
- Cheiro-verde picado a gosto para finalizar

MODO DE PREPARO

No liquidificador coloque a cebola, o alho, a cenoura, o salsão, o vinho tinto e o sal. Bata até obter um tempero uniforme. Acomode a costela suína em uma assadeira ou em um refratário grande e despeje o tempero batido, espalhando bem. Cubra e leve à geladeira por 1 hora.

Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e doure a costela dos dois lados, em fogo alto. Adicione a marinada, junte 1 litro de água, tampe e, depois que pegar pressão, cozinhe por cerca de 35 minutos. Abra a panela depois que toda a pressão tiver saído e desfie a carne, separando-a dos ossos. Reserve.

Pique os tomates pelados em pedaços pequenos e acrescente-os à panela, misturando bem com o caldo do cozimento da costela. Adicione o restante do sal, o açúcar e volte a carne desfiada para a panela. Ferva por mais 15 a 20 minutos, em fogo alto, com a panela destampada, para apurar. Finalize com o cheiro-verde e sirva em seguida, acompanhando polenta ou a massa de sua preferência.

Experimente adicionar ao molho uma pasta feita com 1 colher (sopa) de manteiga e 2 colheres (chá) de farinha de trigo. Em alguns minutos de fervura, você irá obter um molho de textura mais encorpada para usar em recheios de sanduíches e tortas.

Gostou das receitas?

Conheça o site **Mais Carne Suína** e encontre conteúdo exclusivo sobre a proteína com mais receitas, vídeos, curiosidades e informações sobre saúde e qualidade.

www.**maiscarnesuina**.com.br

ESCOLHA CARNE SUÍNA

UMA INICIATIVA

ABCS
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DOS CRIADORES DE SUÍNOS

SEBRAE

FNDS
Fundo Nacional de Desenvolvimento da Suinocultura

www.maiscarnesuina.com.br