PRÁTICAS

RECEITAS COM
CARNE SUÍNA

ESCOLHA CARNE SUÍNA

UMA INICIATIVA ABCS

SEBRAE

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

RECEITAS PRÁTICAS

COM CARNE SUÍNA

UMA INICIATIVA

© 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

Faça escolhas práticas e acrescente carne suína no seu dia a dia!

Bateu aquela fome e quer preparar algo rápido e gostoso? Então esta cartilha é para você! Afinal, passar horas na cozinha preparando uma receita nem sempre é uma opção possível ou atraente para o dia-a-dia. Mesmo aqueles que não possuem muita experiência podem desfrutar de um cardápio variado sem ter que dedicar grande parte do tempo à preparação das refeições. E, para quem gosta de cozinhar, a falta de tempo não será mais um obstáculo para colocar a mão na massa!

Nessa seleção de receitas práticas a carne suína é protagonista, sendo apresentada de maneira versátil, com cortes práticos para o dia a dia. Fonte de ferro, zinco, selênio e vitamina B12, a carne suína que é a mais consumida no mundo, chega cheia de sabor, saúde e custo-benefício para ganhar ainda mais espaço na sua cozinha.

Com poucos ingredientes e apenas alguns minutos, estas receitas rendem pratos deliciosos e acrescentam um toque a mais nas suas refeições. Desenvolvidas a partir de um processo de pesquisa, criação, aplicações culinárias e testes, as receitas destacam combinações de cortes de carne suína, ingredientes e preparos que dão certo, reunindo sabor e praticidade.

Com menos de 30 minutos é possível preparar uma Costelinha para reunir os amigos, um Hambúrguer de Alcatra para matar aquela fome ou um prato para surpreender os convidados com a Picanha na Cerveja.

Praticidade, saúde e sabor podem caminhar juntos. Vamos começar?

MENU

Arroz Caipira 09

Costelinha Expressa 11

Cozido de Lombo e Milho 13

Dueto Dia a Dia 15

Filé-Mignon Suíno a Mediterrânea 17

Hambúrguer de Alcatra Suína 19

Paillard de Coxão Mole 21

Picanha com Manteiga e Ervas 23

Picanha na Cerveja 25

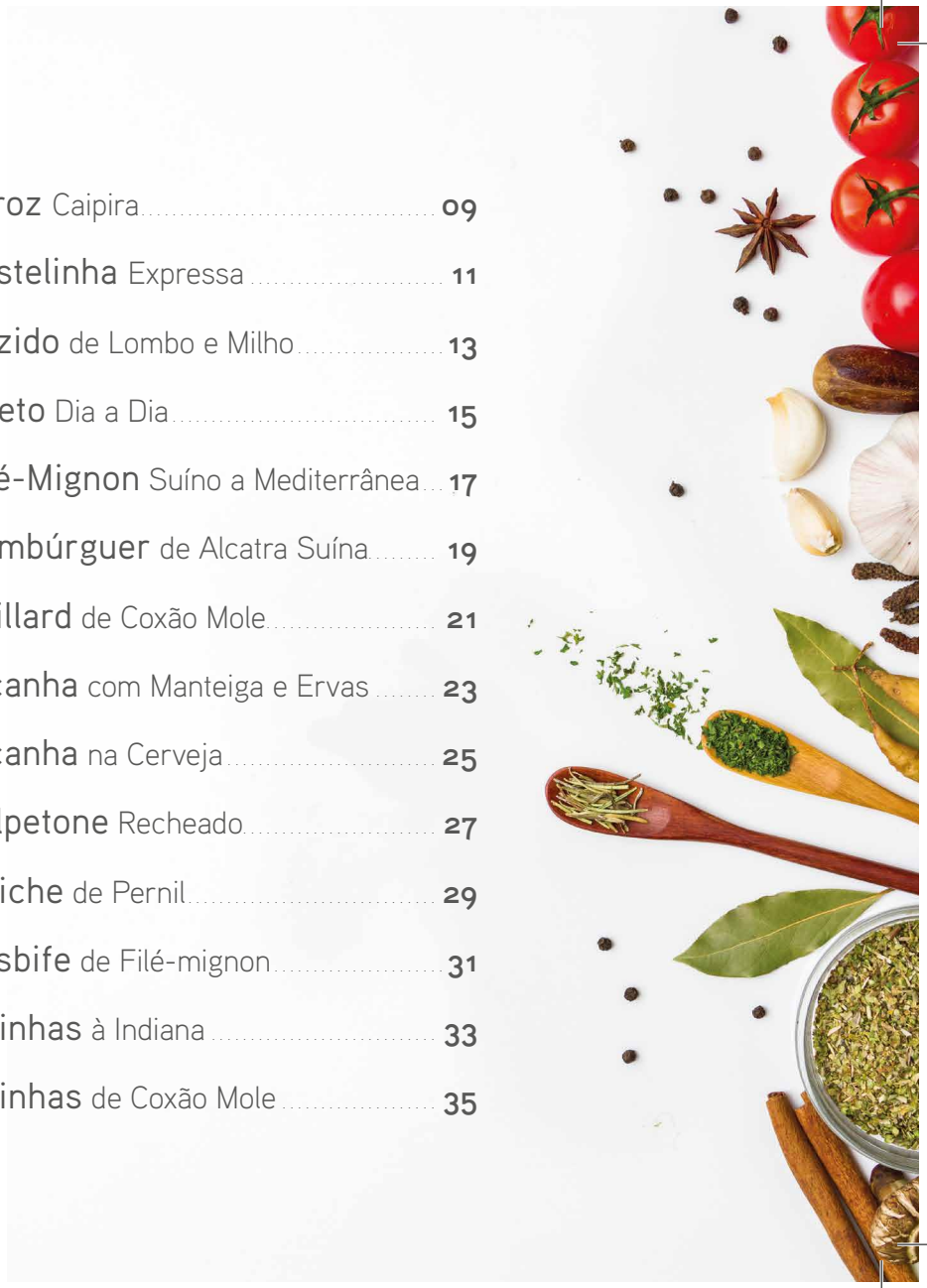
Polpetone Recheado 27

Quiche de Pernil 29

Rosbife de Filé-mignon 31

Tirinhas à Indiana 33

Tirinhas de Coxão Mole 35



Arroz Caipira

Ideal para aquela refeição rápida, com todos os ingredientes cozinhando junto! Não desfie a carne, o truque é desfazer em pedaços rústicos – nem cubos, nem desfiado – apenas macia e suculenta!

RENDIMENTO
6 porções

TEMPO DE PREPARO
30 minutos

CORTE
Pernil Suíno

CATEGORIA
Refogados

INGREDIENTES

- 600 g de **Pernil Suíno** cortado em cubos
- 2 cebolas médias picadas
- 4 dentes de alho picados
- 1 ½ colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 ½ xícara (chá) de arroz lavado e escorrido
- 1 colher (chá) de cúrcuma
- 1 lata de milho verde em conserva
- 5 tomates médios cortados em cubos
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde picado

Variação:
substitua o cheiro-verde por coentro picado.

MODO DE PREPARO

Misture em uma tigela os cubos de pernil, as cebolas, o alho e 2 colheres (chá) de sal. Reserve. Leve ao fogo alto uma panela de pressão, acrescente o óleo e espere aquecer. Adicione aos poucos os cubos de pernil temperados, misture com uma espátula e deixe dourarem por alguns minutos. Cubra com água, tampe a panela e, depois que pegar pressão, abaixe o fogo e cozinhe por 20 minutos. Reserve.

Enquanto isso, prepare o arroz: em uma panela à parte, aqueça a manteiga e acrescente o arroz, refogando por alguns instantes. Adicione 3 xícaras (chá) de água quente, o restante do sal e a cúrcuma e cozinhe com a panela semitampada até a água secar. Adicione então o milho, os tomates em cubos e metade do cheiro-verde. Misture bem e reserve.

Para finalizar, transfira o arroz para a travessa em que for servir. Retire o pernil da panela de pressão com o auxílio de uma escumadeira, reservando o caldo formado para o preparo de sopas ou risotos. Acomode os pedaços de carne sobre o arroz, salpique com o restante do cheiro-verde e sirva em seguida.

Costelinha
Expressa

Sugestão para um happy hour econômico e caseiro. Convide os amigos, coloque as bebidas para gelar e aproveite.

RENDIMENTO
4 porções

TEMPO DE PREPARO
30 minutos

CORTE
Costela Suína

CATEGORIA
Cozidos e Grelhados

INGREDIENTES

- 1 kg de **Costela Suína** cortada em pedaços de 4 a 5 cm
- 6 colheres (sopa) de mel
- 6 colheres (sopa) de mostarda
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 folha de louro
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Salsinha picada a gosto

MODO DE PREPARO

Misture o mel com a mostarda e reserve. Em uma panela de pressão, coloque os pedaços de costela, o sal, a cebola, o alho, a folha de louro e metade da mistura de mostarda e mel. Adicione água em quantidade suficiente apenas para cobrir levemente os pedaços de costela. Tampe a panela e mantenha em fogo alto até adquirir pressão. Reduza a chama ao mínimo e cozinhe por 5 minutos.

Apague o fogo e, quando toda a pressão tiver saído, destampe a panela e retire a carne com uma escumadeira (use o líquido formado na panela para o preparo de caldos e sopas). Leve ao fogo alto uma frigideira grande e aqueça o azeite. Adicione os pedaços de costela cozida e refogue por alguns instantes, apenas para dourar. Adicione o restante da mistura de mel e mostarda, misture bem e transfira para uma travessa, finalizando o tempero com pimenta-do-reino recém-moída e salsinha picada a gosto.

Cozido
de Lombo e Milho

O cozimento na panela de pressão dá agilidade ao preparo – o que demoraria horas na técnica tradicional fica pronto em 20 ou 25 minutos.

RENDIMENTO
4 porções

TEMPO DE PREPARO
35 minutos

CORTE
Lombo Suíno

CATEGORIA
Cozidos e Ensopados

INGREDIENTES

- 600 g de **Lombo Suíno** cortado em cubos de 3 cm
- 2 colheres (chá) de sal
- pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (café) de açúcar
- 1 xícara (chá) de vinho branco
- 1 cenoura média cortada em cubos
- 150 g de vagem cortada em pedaços de 5 cm
- 1 espiga de milho grande cozida cortada em rodelas
- Cebolinha verde a gosto para finalizar

MODO DE PREPARO

Tempere o lombo com sal e pimenta. Aqueça o óleo em uma panela de pressão e adicione os cubos de lombo, dourando bem de todos os lados. Acrescente a cebola, refogue por alguns instantes, junte o alho e deixe-o dourar levemente, misturando tudo com uma espátula.

Na sequência, adicione o açúcar e deixe que caramelize, mexendo bem, para que esse toque de caramelo envolva a carne. Regue com o vinho, acrescente 1 xícara (chá) de água e tampe a panela.

Após pegar pressão, abaixe o fogo e cozinhe por 15 minutos. Abra a panela depois que toda a pressão tiver saído e então adicione os cubos de cenoura, os pedaços de vagem e as rodelas de milho. Cozinhe por mais 5 minutos, mexendo de vez em quando, e sirva em seguida, polvilhado com cebolinha verde picada.

Dueto Dia a Dia

Nessa alternativa saborosa para a carne de panela, a batata cozinha no caldo da carne, ganhando sabor e maciez.

RENDIMENTO
4 porções

TEMPO DE PREPARO
40 minutos

CORTE
Coxão Duro Suíno

CATEGORIA
Cozidos e Ensopados

INGREDIENTES

- 600 g de **Coxão Duro Suíno** cortado em cubos de 3 cm
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 cebolas médias picadas
- 5 dentes de alho descascados e fatiados
- 1 ½ colher (chá) de sal
- 1 folha de louro
- 500 g de batatas-bolinha descascadas
- Cheiro-verde ou coentro picado a gosto

MODO DE PREPARO

Aqueça o óleo em uma panela de pressão e refogue as cebolas até murcharem. Adicione as fatias de alho e refogue-as rapidamente. Acrescente os cubos de coxão duro suíno e doure-os em fogo alto, mexendo para que ganhem coloração uniforme. Adicione o sal, a folha de louro e 500 ml de água quente. Tampe a panela e, depois que adquirir pressão, cozinhe por 15 minutos.

Abra a panela depois que a pressão tiver saído completamente, adicione as batatas e cozinhe até que fiquem macias (cerca de 15 minutos).

Finalize com o cheiro-verde ou o coentro e sirva em seguida.

Filé-Mignon
à Mediterrânea

A técnica de preparo do medalhão tradicional, envolto com bacon, selado e finalizado em forno quente, preserva o ponto macio da carne.

RENDIMENTO
8 porções
(8 medalhões)

TEMPO DE PREPARO
45 minutos

CORTE
Filé-Mignon Suíno e Bacon

CATEGORIA
Assados

INGREDIENTES

- 8 medalhões de **Filé-Mignon Suíno** (800 g)
- 8 fatias de bacon (160 g)
- ½ xícara (chá) de azeite
- ¼ de xícara (chá) de ervas picadas (cheiro-verde e alecrim)
- 2 colheres (chá) de sal
- 1 colher (chá) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de manteiga

MODO DE PREPARO

Envolva as laterais dos medalhões com as fatias de bacon e amarre com um barbante.

Aqueça uma frigideira grande, adicione 2 colheres (sopa) de azeite e, quando estiver bem quente, coloque 2 a 3 medalhões por vez, dourando-os de ambos os lados.

Misture o restante do azeite com as ervas e o sal. Coloque os medalhões em uma assadeira e pincele-os com a mistura de azeite e ervas. Leve ao forno preaquecido (220 °C) e asse por cerca de 15 minutos ou até que a carne esteja macia e cozida por inteiro. Retire os medalhões da assadeira e mantenha-os em local aquecido.

Leve a assadeira na qual os medalhões foram assados diretamente para a chama do fogão. Adicione 1 ½ xícara (chá) de água, misturando com uma espátula para soltar o fundo que se formou durante a cocção, e deixe ferver. À parte, misture o amido de milho e a manteiga e despeje diretamente na assadeira. Torne a mexer e ferva até obter um molho de textura aveludada. Espalhe o molho sobre os medalhões e sirva em seguida com legumes mediterrâneos salteados – pimentão vermelho, berinjela e abobrinha cortadas em tiras.

Hambúrguer
de Alcatra Suína

A alcatra pode ser moída no processador em casa, de forma prática no preparo de almôndegas, rocamboles e outros recheios.

RENDIMENTO
5 hambúrgueres

TEMPO DE PREPARO
15 minutos

CORTE
Alcatra Suína

CATEGORIA
Grelhados

INGREDIENTES

- 750 g de **Alcatra Suína** cortada em cubos médios (2 cm)
- ½ xícara (chá) de ervas frescas bem picadas (salsinha, tomilho, manjericão e hortelã)
- 5 colheres (sopa) de leite
- 3 colheres (sopa) de farinha de rosca
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 5 fatias de queijo mussarela
- 5 pães de hambúrguer
- 200 g de relish de pepino
- 2 xícaras (chá) de folhas de rúcula lavadas (cerca de 20 folhas médias)

Dica:
antes de montar os hambúrgueres, doure os pães na grelha ou aqueça-os no forno.

MODO DE PREPARO

Coloque os cubos de alcatra suína no processador e triture-os utilizando a tecla pulsar. Abra o processador 3 ou 4 vezes durante a operação para evitar que as fibras fiquem excessivamente moídas e percam a textura ideal. Transfira para uma tigela, adicione as ervas, o leite e a farinha de rosca e misture com as mãos até obter uma massa homogênea. Porcione a massa em 5 partes e modele-as em formato de hambúrgueres. Aqueça uma grelha em fogo alto e unte com o azeite. Tempere os hambúrgueres com sal e pimenta e grelhe-os por 4 a 5 minutos de cada lado, pingando algumas gotas de água. Durante o processo, abafe com uma tampa por 4 minutos para que a carne cozinhe com o vapor e preserve a suculência. Coloque uma fatia de queijo por cima do hambúrguer e pingue mais algumas gotas de água na grelha. Deixe tampada até o queijo derreter.

Corte os pães ao meio e, na parte que servirá como base, espalhe o relish de pepino (aproximadamente 1 colher de sopa). Acomode 4 folhas de rúcula, o hambúrguer com o queijo derretido e mais uma colher de relish. Feche com a outra metade do pão e sirva em seguida.

Paillard
de Coxão Mole

Abra os bifes entre duas folhas de plástico, será mais prático.

RENDIMENTO
4 porções

TEMPO DE PREPARO
25 minutos

CORTE
Coxão Mole Suíno

CATEGORIA
Grelhados

INGREDIENTES

- 4 bifes grandes e finos de **Coxão Mole Suíno** (800 g)
- 1 ½ colher (chá) de sal
- Pimenta-do-reino recém-moída a gosto
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 16 folhas de sálvia fresca lavadas
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de azeite

MODO DE PREPARO

Coloque os bifes entre duas folhas de sacos plásticos próprios para alimentos e pressione o rolo de massas sobre cada um deles para que fiquem bem finos, na espessura clássica do paillard. Tempere-os com o sal e com pimenta-do-reino a gosto.

Em seguida, passe-os rapidamente pela farinha de trigo, batendo com as palmas das mãos para remover o excesso. Em cada um dos lados dos bifes, coloque 2 folhas de sálvia e aperte bem, com as pontas dos dedos, para fixá-las. Deixe na geladeira por 15 minutos.

Leve ao fogo alto uma grelha grande e nela derreta a manteiga e o azeite. Acomode um paillard por vez, deixando grelhar por 2 a 3 minutos de cada lado. Sirva em seguida, com massa ou legumes para acompanhar.

Picanha
com Manteiga e Ervas

Fique atento à selagem da carne, uma técnica de preparo importante para o ponto certo, mantendo a suculência e maciez.

RENDIMENTO
6 porções

TEMPO DE PREPARO
20 minutos

CORTE
Picanha Suína

CATEGORIA
Grelhados

INGREDIENTES

- 4 bifes de **Picanha Suína** com 4 cm altura (800 g)
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 3 colheres (sopa) de manteiga (50 g)
- 2 dentes de alho inteiros
- 2 folhas de louro
- 3 ramos de tomilho
- 1 ramo de alecrim
- Sal e pimenta-do-reino recém-moída a gosto

MODO DE PREPARO

Aqueça uma frigideira de fundo grosso em fogo alto, adicione o óleo e espere aquecer bem. Coloque um ou dois bifes de picanha por vez e deixe dourar por 4 a 6 minutos. Vire-os, adicione a manteiga, o alho, o louro, o tomilho e o alecrim. Incline levemente a frigideira para que a carne fique longe do alcance da chama e, com o auxílio de uma colher, vá regando com a manteiga e as ervas por mais 6 a 8 minutos. Retire da frigideira e deixe descansar por 3 minutos antes de fatiar. Sirva com legumes salteados: batata bolinha, ervilha-torta e cenoura.

Picanha na Cerveja

Técnica de preparo diferenciado para cocção da picanha em forno convencional.

RENDIMENTO
6 porções

TEMPO DE PREPARO
25 minutos

CORTE
Picanha Suína

CATEGORIA
Assados

INGREDIENTES

- 1 peça de **Picanha Suína** inteira (900 g)
- 2 garrafas de cerveja (1,2 litros)
- ½ xícara (chá) de sal (100 g)
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 2 dentes de alho grandes picados
- 1 cebola média picada grosseiramente
- 2 ramos de alecrim
- 3 colheres (sopa) de azeite

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha grande, coloque a cerveja, o sal, o açúcar, o alho, a cebola, o alecrim e misture bem. Acomode a peça de picanha, cubra com filme plástico e leve à geladeira, deixando absorver o tempero. Retire o líquido, aqueça o azeite em uma frigideira grande e sele a picanha dos dois lados (cerca de 4 minutos). Asse em forno alto (200 a 250°C) por 15 minutos. Deixe descansando por 5 minutos antes de fatiar e sirva com abóbora assada.

Dica: para assar a abóbora, corte-a em fatias, disponha em uma assadeira e cubra com papel-alumínio. Asse em forno quente por 30 minutos ou até que esteja macia. Tempere com sal e pimenta e finalize com azeite, salsinha e castanha-de-caju picada.

Polpetone
Recheado

Aromatizada com ervas frescas, a receita ganha mais leveza – não recebe o empanamento clássico no ovo. Com pouca farinha e sem fritura de imersão é uma receita leve e equilibrada.

RENDIMENTO
6 porções

TEMPO DE PREPARO
40 minutos

CORTE
Alcatra Suína

CATEGORIA
Grelhados

INGREDIENTES

- 750 g de **Alcatra Suína** moída
- 4 colheres (sopa) de folhas de tomilho lavadas e picadas grosseiramente
- 2 talos de cebolinha verde lavados e picados
- 1 colher (chá) de sal
- 5 colheres (sopa) de leite
- 3 colheres (sopa) de farinha de rosca
- 150 g de mussarela ralada
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 xícaras (chá) de molho de tomate

Dica:
use a mesma técnica para moer a carne sugerida na receita de hambúrguer.

MODO DE PREPARO

Em uma tigela grande, misture a carne moída com as ervas picadas e o sal, misturando bem com as mãos para que o tempero penetre bem. Junte o leite e a farinha de rosca até obter uma mistura homogênea. Divida a massa em 4 porções (cerca de 200 g cada) dando o formato de discos. Sobre cada um deles, coloque porções da mussarela ralada e feche em seguida, modelando como bolinhos. Achate ligeiramente a parte superior e a base para dar o formato característico dos polpetones. Polvilhe farinha de trigo sobre cada um deles, batendo o excesso com as palmas das mãos. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite e a manteiga e doure um polpetone por vez, em fogo médio, dos dois lados (cerca de 3 minutos de cada lado). Sirva-os em seguida, com o molho de tomate aquecido.

Quiche de Pernil

Também use o recheio para preparar empadas, tortas e outras opções. A técnica de desfiar é prática e rende pratos rápidos.

RENDIMENTO
6 porções

TEMPO DE PREPARO
45 minutos

CORTE
Pernil Suíno

CATEGORIA
Assados

INGREDIENTES

Para o recheio

- 400 g de **Pernil Suíno** cortado em cubos
- 2 colheres (chá) de sal
- 1 cebola pequena espetada com 1 cravo
- 1 folha de louro
- 2 dentes de alho
- 1 ½ xícara (chá) de creme de leite fresco (300 ml)
- 2 ovos e 1 gema
- 3 colheres (sopa) de parmesão ralado
- Pimenta-do-reino recém-moída e noz-moscada a gosto

Para a massa

- 150 g de margarina
- 1 ovo (gema e clara separadas)
- 250 g de farinha de trigo (2 xícaras (chá) bem cheias)
- ½ colher (chá) de sal

MODO DE PREPARO

Coloque os cubos de pernil em uma panela de pressão, com o sal, a cebola com o cravo, a folha de louro e os dentes de alho inteiros. Adicione água em quantidade suficiente para cobrir a carne e cozinhe por 20 minutos em fogo baixo após ter adquirido pressão.

Enquanto a carne cozinha, prepare a massa: misture a margarina com a gema e, aos poucos, adicione a farinha de trigo, incorporando com as pontas dos dedos até obter uma massa macia e uniforme. Embrulhe em filme plástico e leve à geladeira por 30 minutos. Abra a massa com um rolo entre duas folhas de plástico e, com ela, forre uma forma para quiche (26 cm de diâmetro). Pincele a massa com a clara levemente batida e pré-asse em forno quente (200 °C) por cerca de 20 minutos.

Retire a carne da panela de pressão e desfie-a com o auxílio de um garfo. Em uma tigela à parte, misture o creme de leite com os ovos, a gema e o parmesão e tempere com sal e pimenta. Junte o pernil desfiado a essa base, misture bem e adicione sobre o fundo de massa de quiche já pré-assado. Volte ao forno quente, por mais 15 a 20 minutos e sirva em seguida, com salada de folhas verdes.

Rosbife
de Filé-mignon

Depois de fria corte a carne em fatias finas para usar também em sanduíches! Uma dica prática e saborosa!

RENDIMENTO
4 porções

TEMPO DE PREPARO
30 minutos

CORTE
Filé Mignon Suíno

CATEGORIA
Assados

INGREDIENTES

- 2 peças limpas de **Filé-mignon Suíno**
- 1 xícara (chá) de manteiga em temperatura ambiente (100 g)
- 3 colheres (sopa) de mostarda
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 1 colher (café) de pimenta-do-reino recém-moída
- Folhas de 2 ramos de tomilho
- Folhas de 1 ramo de alecrim

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture a manteiga, a mostarda, o mel, o sal e a pimenta. Espalhe essa mistura por toda a peça de filé mignon e leve-a para a geladeira por 30 minutos.

Aqueça uma frigideira grande em fogo forte e doure a peça de filé mignon, virando-a com uma pinça, para que sele de todos os lados. Transfira a carne para um refratário e coloque o tomilho e o alecrim por cima. Asse em forno previamente aquecido (200 °C) por 15 a 20 minutos. Retire do forno e deixe a carne descansar por 5 minutos antes de fatiar.

Tirinhas à Indiana

Para variar o arroz com feijão e bife do dia a dia, de forma prática e rápida com toque oriental.

RENDIMENTO
4 porções

TEMPO DE PREPARO
20 minutos

CORTE
Lombo Suíno

CATEGORIA
Refogados

INGREDIENTES

- 600 g de **Lombo Suíno** cortado em tiras de 1 cm x 5 cm
- 1 ½ colher (chá) de sal
- Suco de 1 limão
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de curry
- ½ xícara (chá) de leite de coco
- 4 talos de cebolinha verde picados

MODO DE PREPARO

Tempere as tiras de lombo com o sal, o suco de limão, a cebola e o alho e deixe descansar na geladeira por 30 minutos. Aqueça o óleo em uma frigideira de fundo largo e laterais altas e doure os pedaços de lombo em fogo alto. Acrescente o curry, grelhe por alguns instantes e junte ½ xícara (chá) de água quente. Tampe e cozinhe por 5 minutos, para então adicionar o leite de coco e a cebolinha verde. Sirva em seguida com arroz branco.

LE CREUSET

Tirinhas de Coxão Mole Suíno

Empane levemente as tirinhas de carne suína com 2 colheres (sopa) de farinha de trigo antes de colocar na frigideira. Elas irão ganhar uma textura diferente, deixando a carne ainda mais suculenta e macia.

RENDIMENTO
6 a 8 porções

TEMPO DE PREPARO
15 minutos

CORTE
Coxão Mole Suíno

CATEGORIA
Grelhados

INGREDIENTES

- 900 g de **Coxão Mole Suíno** cortado em tirinhas de 4 a 5 cm
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola média cortada em tirinhas
- 1 pimentão amarelo grande cortado em tirinhas
- 1 colher (chá) de sal
- Pimenta-do-reino recém-moída a gosto
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde picado

MODO DE PREPARO

Leve ao fogo alto uma frigideira grande, acrescente 2 colheres (sopa) de óleo e espere aquecer. Adicione a cebola, refogue por alguns minutos e, em seguida, junte as tirinhas de pimentão, mantendo no fogo por mais alguns instantes. Retire da frigideira e reserve. Ainda com a chama alta, acrescente o restante do óleo e junte, aos poucos, as tirinhas de carne, cuidando para que a temperatura da frigideira não diminua. Salteie por 3 a 4 minutos e tempere com o sal e pimenta-do-reino a gosto. Despeje ½ xícara (chá) de água, mexa bem com uma espátula e acrescente as tirinhas de cebola e pimentão reservadas. Finalize com o cheiro-verde e sirva em seguida.

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

www.maiscarnesuina.com.br