

# Festival SUÍNOS

Em parceria com associação Brasileira de Criadores de Suínos, nosso Festival foi pensado em proporcionar bem-estar e saúde para a família de nossos clientes. Aqui, nós trazemos receitas saborosas e práticas para seu dia a dia.

Descubra como fazer refeições que valorizam as características boas da carne suína, que, dependendo de seu corte, além de ser fonte de magnésio, potássio e proteína.

**NÃO PERCA!**

vitaminas

**B1**

**zinco**

**selênio**



**Sadia**



# Festival SUÍNOS

A carne suína tem muita qualidade, é macia e saborosa. Ela é saudável e rica em vitaminas. Sua grande diversidade de cores permite receitas surpreendentes.

**FONTE DE PROTEÍNA  
SAUDÁVEL  
PARA SUA FAMÍLIA**

vitaminas

**B1**

**zinco**

**selênio**



**RECEITAS EXCLUSIVAS LOPES SUPERMERCADOS**





## Costelinha Expressa



**RENDIMENTO**  
4 PORÇÕES



**TEMPO DE PREPARO**  
30 MINUTOS

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

### 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.



## Lasanha de Pernil



**RENDIMENTO**  
4 a 6  
PORÇÕES



**TEMPO DE PREPARO**  
60 MINUTOS

### 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 manjeriço 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.

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



## Bisteca à Milanese



**RENDIMENTO**  
4 PORÇÕES



**TEMPO DE PREPARO**  
20 MINUTOS

### INGREDIENTES:

- 4 Bistecas Suínas sem ossos, com cerca de 1cm de espessura (500 g)
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (café) de pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (café) de suco de 1 limão
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 ovos ligeiramente batidos
- 1 xícara (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!



## Lombo Suíno a Rolê



**RENDIMENTO**  
6 PORÇÕES



**TEMPO DE PREPARO**  
35 MINUTOS

### INGREDIENTES

#### Para os bifés:

- 800 g de Lombo Suíno cortado em bifés 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

### INGREDIENTES

#### 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 bifés 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 bifés 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 bifés, 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 bifés 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.