

Uma Iniciativa:



Sabores do Natal

inove com carne suína





O
sabor
da carne
suína realça a
Magia
do Natal





© 2019. 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
José Roberto Tadros

VICE-PRESIDENTE DO CONSELHO DELIBERATIVO NACIONAL
José Zeferino Pedrozo

DIRETOR-PRESIDENTE
Carlos Melles

DIRETOR TÉCNICO
Bruno Quick



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

CONSELHEIRO PRESIDENTE
Marcelo Lopes/DF

CONSELHEIRO DE RELAÇÕES DE MERCADO
Valdecir Follador/RS

CONSELHEIRO ADMINISTRATIVO
João Leite/MG

CONSELHEIRO FINANCEIRO
Paulo Lucion/MT

DIRETOR DE ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS
Eduardo Diogo

UNIDADE DE COMPETITIVIDADE

GERENTE
Cesar Rissete

GERENTE-ADJUNTO
Carlos Eduardo Pinto Santiago

EQUIPE TÉCNICA

GESTOR NACIONAL
Gustavo Reis Melo

UNIDADE DE COMUNICAÇÃO

GERENTE
Luiz Aurélio Alzamora Gonçalves

GERENTE-ADJUNTA
Juliana Gregory Mee



CONSELHEIRO TÉCNICO
Olinto Arruda/SP

DIRETORA DE PROJETOS E MARKETING
Livia Machado

COORDENAÇÃO EXECUTIVA
Danielle Sousa
Sarah Nunes
Tayara Beraldi

RECEITAS
Rg Nutri

FOTOS
Isabelle Ribeiro Fotografia

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO
Sarah Nunes e Pedro Eguti

IMPRESSÃO E ACABAMENTO
Gráfica Ipanema





O Natal, para a maioria das famílias, é sinônimo de casa cheia e mesa farta! Os assados de carne suína, como lombo e pernil, já fazem parte da tradição, com direito a receitas especiais que tornam esse momento de confraternização e união ainda mais inesquecível!

A Associação Brasileira dos Criadores de Suínos (ABCS) traz esta cartilha com novas receitas para você surpreender nesta época do ano, além de trazer cortes como o copa-lombo, filé-mignon suíno e a saborosa pancetta. As receitas são de fácil preparo e trazem ingredientes inovadores e marcantes, como goiabada, além de ensinar marinadas que deixarão o sabor da carne suína ainda mais marcante.

Inspire-se com as receitas desta cartilha e garanta uma ceia completa e caprichada para a família... Afinal, a ocasião merece!



Menu





08 | **COPA-LOMBO**
NA PANELA

10 | **PANCETTA COM**
MASCAMO

12 | **FILE-MIGNON**
CREMOSO

14 | **PANCETTA**
ENROLADA

16 | **LOMBO**
FRESH

18 | **LEITOA ASSADA**
AROMÁTICA

20 | **LOMBO ENVOLTO**
COM PANCETTA E
GOIABADA PICANTE

COPA LOMBO NA PANELA



Ingredientes

4 colheres (sopa) de azeite
1 peça de copa-lombo (aproximadamente 2kg)
1 colher (sobremesa) de sal + 1 colher (café) de sal
Pimenta-do-reino preta moída a gosto
2 paus de canela
6 cravos
10 cebolas pérola cortadas ao meio
3 abobrinhas cortadas em bastões
2 pimentões cortados em quadrados (sem sementes)
Salsinha picada finamente

Aioli:

2 dentes de alho
2 gemas de ovo
Suco de meio limão
1 pitada de sal
Pimenta-do-reino preta moída a gosto
¼ xícara (chá) de azeite



10 PORÇÕES

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça 2 colheres de sopa de azeite e doure a peça de copa-lombo;

Tempere com 1 colher de sobremesa de sal, pimenta-do-reino, canela e os cravos e cubra a carne com água;

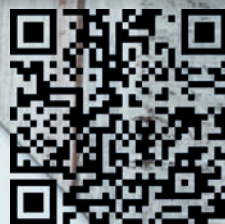
Leve para cozinhar na pressão por 30 minutos. Retire a pressão da panela e abra; deixe os líquidos evaporarem. Reserve a carne;

Molho Aioli:

No liquidificador, coloque o alho, as gemas, o suco de limão, o sal e a pimenta. Deixe o liquidificador ligado, e vá adicionando o azeite, em fio, aos poucos, até obter consistência de maionese.

Sirva a carne e os vegetais com o molho.

VEJA O PASSO A
PASSO EM VÍDEO



PANCETTA COM MASCAVO



Ingredientes

1 peça de pancetta (aproximadamente 1,5kg)
1 colher (sobremesa) de sal grosso
1 colher (sopa) açúcar mascavo
Pimenta-do-reino preta moída a gosto
30 unidades de batatas-bolinha
10 rabanetes cortados em 4
20 cenouras-baby
Suco de 4 laranjas
1 colher (café) de sal

Modo de preparo

Tempere a pancetta com o sal grosso, o açúcar e a pimenta e leve ao forno a 240 graus por, aproximadamente, 30 minutos;

Junte os vegetais em volta, regue com o suco de laranja e salpique sal. Volte ao forno por mais 30 minutos. Sirva à vontade.

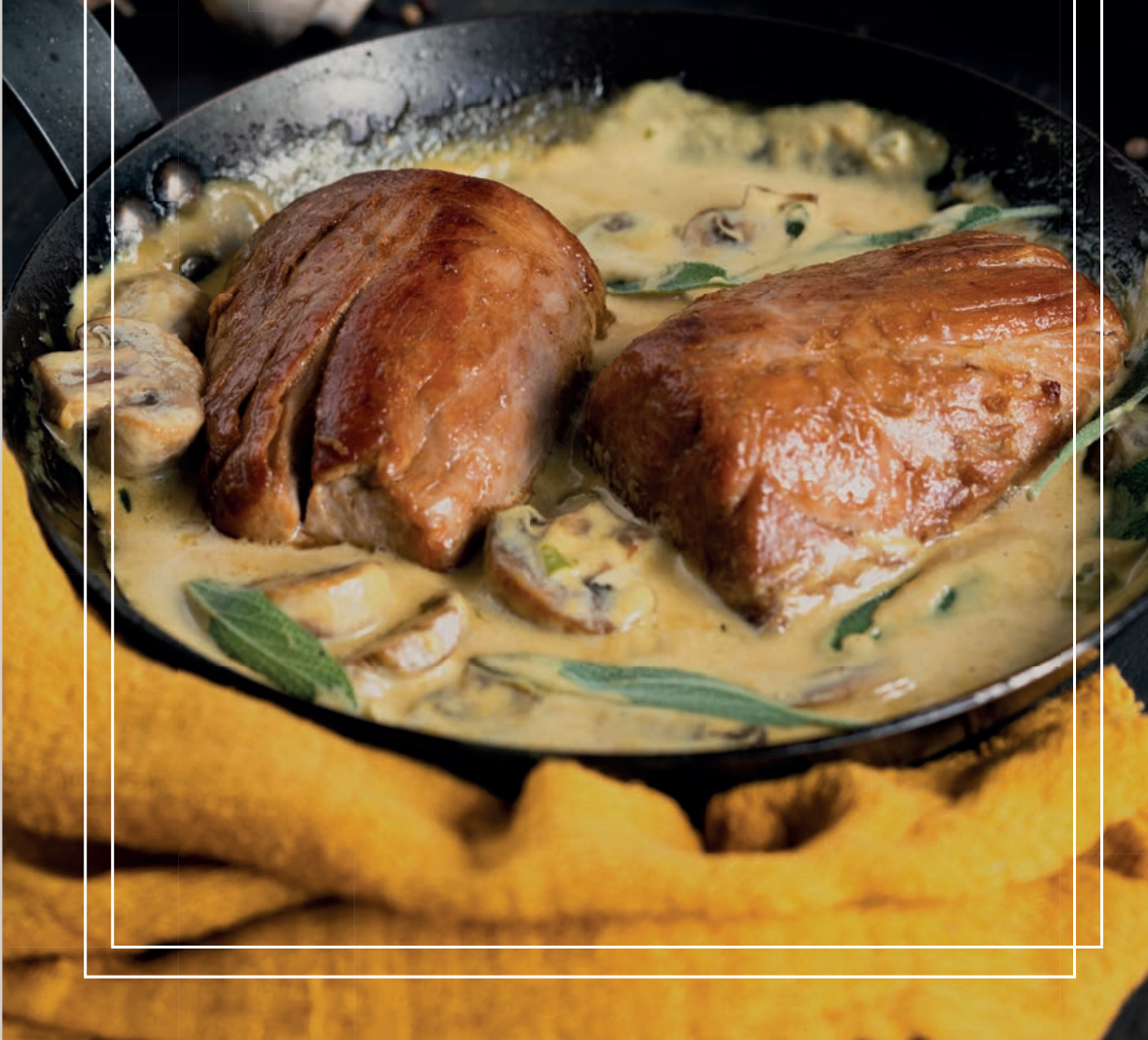


8 PORÇÕES



FILE-MIGNON

CREMOSO



Ingredientes

2 colheres (sopa) de azeite
1 peça de filé-mignon suíno
(aproximadamente 500g)
1 colher (sopa) de sal
1 colher (sopa) de mostarda
2 colheres (sopa) de
pimenta verde
Caldo de vegetais caseiro
(à vontade)
2 ramos de sálvia



Modo de preparo

Em uma frigideira, aqueça o azeite e doure a peça de mignon em todos os lados. Adicione o tempero com sal, mostarda e pimenta;

Adicione o caldo e sálvia e tampe a frigideira, deixando que a carne termine o cozimento. Repita a operação de adicionar o caldo mais algumas vezes, até que o filé esteja todo cozido;

Sirva a carne com o molho da frigideira.



4 PORÇÕES

PANCETTA

ENROLADA



Ingredientes

1 manta de panceta
6 folhas de louro
1 maço de salsinha
1 maço de tomilho
1 limão
1 colher (chá) de sal
1 colher (chá) de pimenta do reino
2 pimentas de cheiro
4 colheres (sopa) de manteiga
200g de farinha de mandioca torrada
½ xícara de bacon cortado em cubos
1 banana da terra
Pimenta do reino moída na hora
Sal.

Modo de preparo

Misture o sal com a pimenta do reino até ficar homogêneo, salpique por toda a peça e esfregue até ficar úmida. Abra as pimentas de cheiro, retire as sementes e corte em pequenos cubos. Coloque a pancetta com a carne virada para cima e esprema meio limão;

Espalhe apenas as folhas do tomilho por toda a carne e coloque o maço de salsinha inteiro de maneira que fique centralizado e estenda por toda a manta no sentido longitudinal. Enrole a pancetta e faça amarrações com barbante a cada 4 dedos para que ela fique firme. Coloque-a no espeto e leve à churrasqueira,

A peça irá levar 4 horas para assar completamente. Para ficar com a pele super crocante, vire a peça a cada 15 minutos. Após assada, corte em fatias e sirva com farofa a sua escolha.



6 PORÇÕES



LOMBO FRESH

Ingredientes

1 peça de lombo suíno (aproximadamente 2kg)
Suco de 3 laranjas
Suco de 3 limões
Pimenta-do-reino preta moída a gosto
4 ramos de alecrim
Sal a gosto
2 laranjas cortadas em rodellas
Sementes de 1 romã
1 xícara (chá) de água
Papel-alumínio

Modo de preparo

Em um recipiente, tempere o lombo com o suco das laranjas e dos limões. Adicione pimenta e os ramos de alecrim. Leve para marinar por pelo menos 2 horas dentro da geladeira;

Coloque a carne e os temperos em uma assadeira, cubra com papel-alumínio e leve ao forno a 200 graus por 1 hora; retire o papel e deixe por mais 40 minutos;

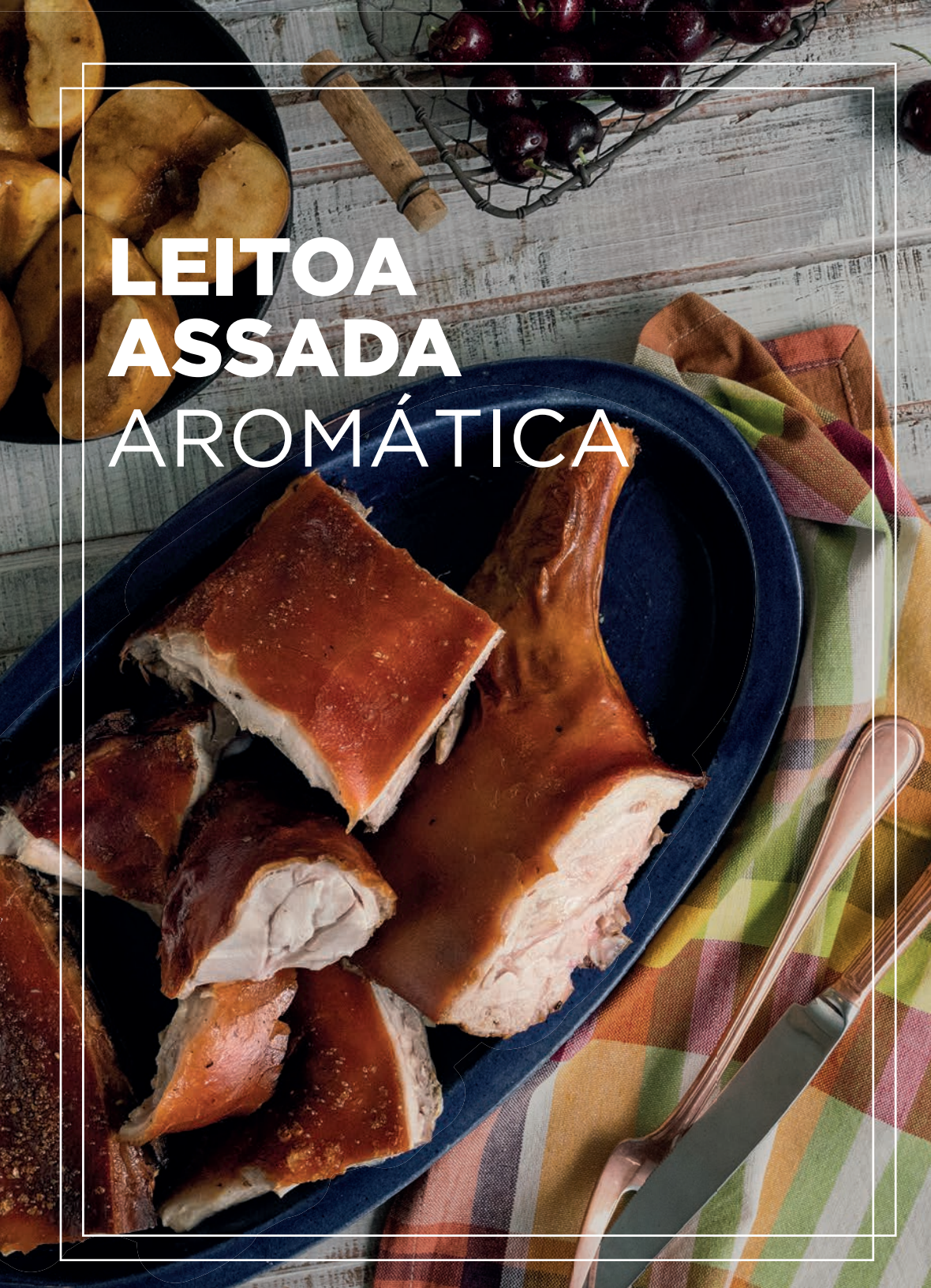
Fatie o lombo em fatias finas e posicione-os em uma travessa, e decore com as rodellas de laranja e as sementes de romã;

Se desejar um molho mais encorpado, coloque a água na assadeira "suja" e deixe na chama do fogão até que o molho do fundo da assadeira encorpe levemente. Sirva a carne regada com este molho.



10 PORÇÕES





LEITOA ASSADA AROMÁTICA

Ingredientes

4kg de meia leitoa
5 dentes de alho picados grosseiramente
Suco de 6 limões cravo
1 xícara (chá) de cachaça
1 colher (sobremesa) de sal grosso
3 ramos de tomilho
10 maçãs
2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
½ copo de óleo
Papel-alumínio

Modo de preparo

Em um recipiente, coloque a peça de carne e tempere com alho, limão, cachaça, sal e tomilho. Idealmente, deixe no tempero, dentro da geladeira, de um dia para o outro;

Coloque a leitoa a os temperos em uma assadeira e leve ao forno a 280 graus por 1 hora;

Em seguida cubra com papel-alumínio e deixe no forno mais 1 hora (caso os líquidos sequem, coloque água no fundo da assadeira);

Retire o papel-alumínio e adicione as maçãs cortadas ao meio sem as sementes; salpique açúcar e regue com água;

Volte ao forno por mais 1 hora e meia, aproximadamente, ou até a peçaficar dourada;

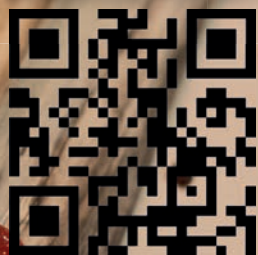
Volte ao forno por mais 1 hora e meia, aproximadamente ou até ficar dourada;

Para “pururucar”, aqueça o óleo em uma panela e, quando retirar o a leitoa do forno, regue o couro com o óleo quente. Sirva



LOMBO COM GOIABADA PICANTE

VEJA O PASSO A
PASSO EM VÍDEO



Ingredientes

1 peça de lombo suíno (aproximadamente 2kg)
2 xícaras (chá) de vinho branco seco
4 ramos de tomilho
4 dentes de alho picados grosseiramente
Pimenta-do-reino moída a gosto
Sal a gosto
500g de pancetta (em tiras finas)

Molho

1 pimenta dedo-de-moça
1 xícara (chá) de goiabada cremosa
Barbante
Papel-alumínio



10 PORÇÕES

Modo de preparo

Carne:

Em um recipiente, coloque o lombo e regue com o vinho. Esfregue a peça de carne com o tomilho e com o alho; tempere com pimenta-do-reino e sal. Deixe marinando por, pelo menos, 2 horas dentro da geladeira;

Retire o lombo da marinada e coloque-o sobre um pedaço de papel-alumínio. Reserve o tempero.

Envolva o lombo com as fatias de pancetta, até que esteja totalmente coberto; prenda com o barbante, fazendo várias amarrações paralelas, depois, faça uma amarração, com o barbante, no sentido do comprimento da carne; embrulhe com o papel-alumínio e leve ao forno a 220 graus, por 40 minutos;

Retire a carne do forno e a regue-a com o tempero reservado; Volte ao forno a 250 graus, por mais 30 minutos ou até que a pancetta fique bastante dourada.

Molho:

Pique finamente a pimenta dedo-de-moça. Caso queira um molho mais picante, mantenha as sementes; se quiser mais suave, retire-as. Em uma panela, coloque a goiabada, a pimenta e 1 xícara (chá) de líquido da assadeira;

Leve ao fogo baixo, mexendo constantemente até que engrosse levemente (aproximadamente 5 minutos). Sirva a carne fatiada com o molho.

Essas e mais receitas
disponíveis no nosso site
para um final de ano
com muito sabor.



www.maiscarnesuina.com.br



@maiscarnesuina



/maiscarnesuina

**Pancetta assada
com ervas**



Uma iniciativa:



www.maiscarnesuina.com.br