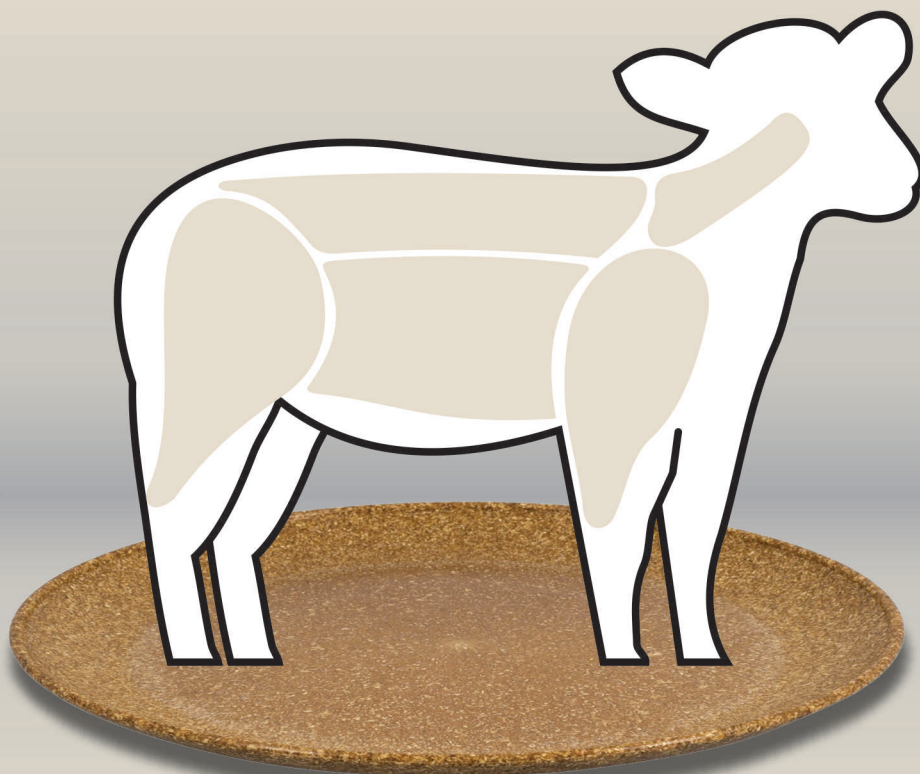


Carne ovina: produto nobre, receita de sucesso





Governador do Estado
João Raimundo Colombo

Vice-Governador do Estado
Eduardo Pinho Moreira

Secretário de Estado da Agricultura e da Pesca
Moacir Sopelsa

Presidente da Epagri
Luiz Ademir Hessmann

Diretores

Ivan Luiz Zilli Bacic
Desenvolvimento Institucional

Jorge Luiz Malburg
Administração e Finanças

Luiz Antonio Palladini
Ciência, Tecnologia e Inovação

Paulo Roberto Lisboa Arruda
Extensão Rural



BOLETIM DIDÁTICO Nº 108

Carne ovina: produto nobre, receita de sucesso

Organizadores

Volney Silveira de Ávila
Guilherme Caldeira Coutinho
Cláudio Eduard Neves Semmelmann
Cristina Perito Cardoso



Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina
Florianópolis
2017

Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina (Epagri)
Rodovia Admar Gonzaga, 1.347, Itacorubi, Caixa Postal 502
88034-901 Florianópolis, SC, Brasil
Fone: (48) 3665-5000, fax: (48) 3665-5010
Site: www.epagri.sc.gov.br
E-mail: demc@epagri.sc.gov.br

Editado pelo Departamento de Marketing e Comunicação (DEMC)

Editoria técnica: Paulo Sergio Tagliari
Revisão: João Batista Leonel Ghizoni
Revisão final: Laertes Rebelo
Normatização: Ivete Teresinha Veit
Arte-final: Vilton Jorge de Souza

Organização: Volney Silveira de Ávila
Guilherme Caldeira Coutinho
Claudio Eduard Neves Semmelmann
Cristina Perito Cardoso

Assessoria técnica: Letícia Mara Nicolazzi Philippi e Maria Salete Ranzi

Primeira edição: julho/2017
Tiragem: 600 exemplares
Impressão: Dioesc

É permitida a reprodução parcial deste trabalho desde que citada a fonte.

Ficha catalográfica

ÁVILA, V.S. de; COUTINHO, G.C.; SEMMELMANN, C.E.N.; CARDOSO, C.P.; (Orgs.). *Carne ovina: produto nobre, receita de sucesso*. Florianópolis: Epagri, 2017. 68p. (Epagri. Boletim Didático, 108).

Carne ovina; Culinária; Receita.

ISSN 1414-5219



ORGANIZADORES

Volney Silveira de Ávila

Médico-veterinário, M.Sc., Epagri/Estação Experimental de Lages, C.P. 181, 88502-970 Lages, SC, fone: (49) 3289-6400 (aposentado)

Guilherme Caldeira Coutinho

Médico-veterinário, M.Sc., Cidasc/Epagri (aposentado)

Claudio Eduard Neves Semmelmann

Médico-veterinário, Dr., Instituto Federal Catarinense (IFC), Campus Concórdia, Rodovia SC 283, km 8 – Vila Fragosos, C. P. 58, 89703-720, Concórdia, SC, fone: (49) 3441-4800, e-mail: claudio.semmelmann@ifc.edu.br

Cristina Perito Cardoso

Médica-veterinária, D.Sc., Cidasc/Escritório Local de Lages, Av. Luís de Camões, 2.090, Bairro Conta Dinheiro, 88520-000 Lages, SC, fone: (49) 3289-8401, e-mail: cpcardoso@cidasc.sc.gov.br

APRESENTAÇÃO

Após alguns anos efetuando uma coletânea de receitas de várias procedências e formas de publicação, chegamos a este trabalho que mostra algumas alternativas de preparo da carne ovina.

Conforme pesquisa de mercado realizada no Estado, mais de 40% dos consumidores utilizam a carne ovina na forma de churrasco. Esse foi o principal motivo que nos levou a publicar e disponibilizar ao público consumidor algumas das formas de preparo dessa carne.

A carne de cordeiro é considerada uma das mais nutritivas, pois é grande fonte de proteínas, ferro e vitaminas do complexo B, substituindo qualquer outra carne nos mais variados pratos.

A criatividade, a adaptação e o aprimoramento por parte dos usuários tornam esse produto não apenas um item importante para o suprimento dos nutrientes necessários à vida, mas também uma fonte de prazer na mesa.

O objetivo do receituário aqui apresentado é possibilitar o preparo adequado de uma série de pratos especiais à base de carne de cordeiro, além de estimular seu consumo e sua presença na mesa de brasileiros e, em especial, de catarinenses.

A Diretoria Executiva

PREFÁCIO

No Brasil, a ovinocultura desponta como uma alternativa de sobrevivência inquestionável, especialmente na produção de carne e leite para o consumo humano. É realmente uma atividade zootécnica de enorme importância socioeconômica para a população rural. Motivar a exploração da carne ovina é, sem dúvida alguma, contribuir para a fixação do homem no meio rural e ajudar a combater a incerteza diária dos estômagos vazios de milhares de brasileiros.

A demanda nacional e regional por carnes de origem ovina vem crescendo rápido, paralelamente às exigências dos consumidores por carne de melhor qualidade. Segundo István Wessel, da Wessel Culinária & Carnes, empresa com sede em São Paulo, “o mundo consome cordeiro, e muito. A carne de cordeiro é uma das peças de resistência, presente nos mais importantes cardápios de restaurantes do mundo todo. Assim, aos poucos, a qualidade de nossos cordeiros melhorou e, claro, a demanda do mercado aumentou”.

As carnes ovinas são tão ricas em proteínas quanto às demais, e muito mais ricas em ferro. Como, além disso, têm baixa gordura saturada, são classificadas entre as melhores carnes do mundo. Nessa percepção, criar ovelhas, bem como produzir carnes e leite, vem se tornando uma das atividades mais rentáveis do setor pecuário em todo o Brasil.

Hoje, a ovinocultura praticada para a produção de carne ganha espaço no setor pecuário brasileiro, podendo-se considerar como nova alternativa alimentar com grandes perspectivas para o desenvolvimento sustentável dessa atividade, já apresentando expansão de mercado. Com isso, o crescimento da renda e a urbanização serão os mecanismos primários de aumento no consumo *per capita* de carne de ovinos nos países em desenvolvimento nas próximas décadas.

Além de divulgar diferentes modos de preparo dessas carnes para o consumo humano, esta publicação contribuirá substancialmente para o fortalecimento da cadeia produtiva da ovinocultura, proporcionando aos criadores desses pequenos ruminantes melhores negócios e maiores lucros.

Agradeço o convite para prefaciá-la obra que destaca variadas receitas gastronômicas, cujos deliciosos e apetitosos pratos tive o prazer de degustar. Essas verdadeiras iguarias da cozinha campeira, sem dúvida, vão ampliar a participação desses alimentos na dieta de milhares de famílias de todas as classes sociais por todo o território nacional.

Dorvalino Furtado Filho
Médico-veterinário

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	13
1 QUARTO OU PERNIL	14
Pernil assado com alcachofra	14
Pernil à Califórnia	14
Pernil à francesa	15
Pernil à normanda	15
Pernil à Novo São João	16
Pernil com farofa de maçã	16
Pernil com laranja	17
Pernil com molho de refrigerante tipo cola	17
Pernil com parmesão	18
Pernil derretido	19
Pernil desossado ao molho de menta	19
Pernil desossado recheado	20
Pernil recheado agridoce	21
Pernil à gaúcha	21
Arroz de carreteiro	22
Bifes à moda do Rincão	22
Bife à parmegiana	23
Kafta	23
Churrasco ovino	24
Cordeiro à napolitana	24
Cordeiro ao molho	25
Cordeiro ao tomate	25
Cordeiro com abacate	26
Cordeiro com cerveja	26
Cordeiro com lentilha	27
Cordeiro com repolho	27
Cordeiro ensopado com azeitona	27
Cordeiro ensopado com batatas	28
Ensopado da Malagueira	28
Estrogonofe de cordeiro	29
Filé ao molho de agrião	30
Gigot d'agneu	30
Iscas de carne ovina marinadas	30

Mexido com farinha	31
Ninhos de cordeiro	31
2 PALETA	32
Cordeiro ao alecrim	32
Cordeiro do Caribe	32
Cordeiro ao molho branco.....	33
Cordeiro ao molho de vinho.....	34
Cordeiro campestre ao molho “ragout”	34
Cordeiro persa	35
Espetos à primavera	35
Paleta assada dos sonhos	36
Paleta desossada ao molho de menta.....	36
Paleta ou pernil à indiana.....	37
Paleta recheada.....	37
Paleta gaúcha	38
3 COSTELA	38
Cordeiro à bordalesa (Tirar os números dos sub-itens).....	38
Coroa à feira de agricultura	39
Costela assada com pêssegos.....	39
Costelas à havaiana com amêndoas	40
Costelas à oriental	40
Costela à trilha.....	41
Costela campeira	41
Costelas com batatas.....	42
Costelas com ervas	42
Costeletas com pasta de azeitonas.....	43
Costelas com trigo	43
Costelas de lombo com fígado de frango	44
Costelas em chamas à moda de Santarém	44
Costeletas grelhadas com pêssegos e geléia	45
Costelas recheadas à moda Aiquel	45
Costelas trançadas.....	46
Costilhar à Viamão	46
Grelhado misto.....	47
Guarda de honra com laranja.....	47
Túnel do cordeiro	48
4 LOMBO OU CARRÉ	48

Arroz à esquilador	48
Carré com ervas frescas.....	49
Chuleta à milanesa	49
Chuleta à moda Palmares.....	50
Cordeiro à germany.....	50
Cordeiro à moda da Anita	51
Cordeiro ao molho de queijo.....	51
Espinhaço à fronteira.....	52
Estrogonofe de Campanha	53
Sopa ao Butuí	53
Sopa gaudéria.....	53
5 OUTROS	54
Assado de cordeiro.....	54
Cabeça assada	54
Carne ovina com pirão (roupa-velha).....	55
“Civet” de peito.....	55
Cordeiro de caçarola.....	56
Croquetes	56
Guisado de sangue à crioula.....	57
Língua à caçadora	57
Línguas com mostarda.....	58
Miúdos assados	58
Pastel	59
Pasteizinhos de queijo à milanesa com recheio de carne ovina.....	59
Pastelão à moda Viamão	60
Peito temperado.....	61
Peito com feijão branco.....	62
Quibe	62
Quibe frito	63
Revirado de carne ovina	63
Rim viévolle	64
Rins ao vinho	64
Rins com tomates	65
Salada de cordeiro.....	65
Torta de mondongo	66
Referências	67

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, tem-se observado crescente interesse pela carne ovina, em função de algumas características que ela apresenta: possui o mesmo conteúdo protéico da carne bovina; é muito mais rica em ferro, além de ter baixo teor de gordura saturada em relação às carnes bovina, suína e de frango.

Entre as principais carnes à venda no mercado, a de cordeiro é uma das mais “light”, de baixo colesterol, concentração de gordura saturada de apenas 7,8g

É um prato “light” e de excelente qualidade, dieta calórica que permite uma refeição balanceada, indicado para as pessoas que precisam perder peso, sofrem de diabetes ou que tenham taxas de colesterol e triglicérides elevadas, com oferta de alimento saudável.

A carne ovina é consumida no mundo inteiro. Possui praticamente os mesmos níveis de energia, gordura saturada e proteína da carne bovina, mas apresenta teor de ferro inferior. Trata-se de um excelente alimento que possui índice de gordura saturada inferior ao da carne suína.

1 QUARTO OU PERNIL

Pernil assado com alcachofra

Ingredientes:

1 pernil de cordeiro
½ xícara de manteiga
2 dentes de alho amassados
½ colher (sopa) de orégano
6 alcachofras grandes
Suco de 4 limões
Sal e pimenta a gosto
Dill (endro)
Salsa para enfeitar

Modo de preparar:

Tempere o pernil com suco de 2 limões, alho, orégano, sal e pimenta, coloque em uma assadeira e espalhe a manteiga sobre ele. Leve para assar por 30 minutos em forno pré-aquecido a 260º. Após este tempo, diminua a temperatura para 170º e deixe assar por aproximadamente 1 hora, regando frequentemente com água fervente para o pernil não grudar na assadeira.

Enquanto o pernil assa, prepare as alcachofras, cortando-as na base e deixando mais ou menos 2,5cm de caule. Corte cada uma na metade longitudinal e tire as partes escuras. Passe suco de 1 limão nas partes cortadas. Coloque cada metade em uma panela grande com água fria e sal e junte o restante do suco de limão. Deixe ferver por 10 minutos em fogo baixo, até ficarem tenras.

Tire o pernil do forno e reserve. Coloque cada metade da alcachofra na assadeira, com a gordura do cordeiro. Asse por 30 minutos, sem deixar amolecer demais. Coloque uma pitada de dill (endro), enfeite com salsa e guarneça o prato do pernil.

Pernil à Califórnia

Ingredientes:

1 pernil
Vinagre e alho a gosto
100g de carne de porco, gado ou de vitela
3 fatias de bacon ou toucinho defumado
Frutas (pêssego, abacaxi, figo, cereja)
Cebola picada
Sal e pimenta a gosto
100g de azeitonas
2 ovos
1 copo de caldo de carne

1 copo de vinho branco
Raspas de noz-moscada
1 cravo
Óleo
Linha grossa para costurar

Modo de preparar:

Retire o osso do pernil e um pedaço de carne em torno da cavidade e coloque a carne em vinha d'alho por algumas horas.

Com a carne retirada faça um picadinho juntamente com as 100g da carne escolhida. Junte o bacon, algumas frutas, a cebola, o sal, a pimenta, as azeitonas e os ovos. Encha com esse recheio a cavidade do pernil e costure com a linha grossa. Ladeie com as fatias de toucinho e deixe repousando por algum tempo. Doure o pernil em óleo bem quente. Junte o vinho, a cebola, a noz-moscada e o cravo. Deixe cozinhar lentamente até dourar bem, regando de vez em quando com o próprio molho.

Pernil à francesa

Ingredientes:

1 pernil de cordeiro
2 colheres (sopa) de margarina
4 dentes de alho
Sal grosso e pimenta a gosto
Vinho branco

Modo de preparar:

Arranje o pernil e introduza dois dentes de alho no local onde retirou o bedum (glândula). Tempere o pernil com sal grosso e a pimenta e o restante do alho picado e esfregue margarina nele. Leve ao forno e, no final da assadura, regue com vinho e deixe assar por mais alguns minutos.

Sirva com batata assada e agrião.

Pernil à normanda

Ingredientes:

1 pernil
100g de margarina
1 cálice de conhaque
150g de creme de leite
1 copo de caldo de carne
1 colher (café) de sal
Pimenta-do-reino a gosto
25g de margarina
1 colher (café) de farinha de trigo

Modo de preparar:

Esfregue o pernil com a pimenta e coloque em uma assadeira com 70g de margarina, e leve ao forno por aproximadamente 1 hora, virando sempre e regando com o próprio molho. Salgue quando chegar na metade do cozimento.

Quando estiver assado, retire o pernil da assadeira e reserve-o em lugar quente. Despeje na assadeira o caldo de carne e o cálice de conhaque e deixe ferver 3 minutos. Acrescente a margarina restante e a farinha de trigo, mexa bem e junte o creme de leite. Deixe ferver lentamente. Despeje este molho em cima do pernil.

Pernil à Novo São João**Ingredientes:**

1 pernil ovino (desossado e cortado em porções graúdas)

1kg de cebola picadas

2 pimentões vermelhos picados

350ml de cerveja escura

3 dentes de alho

100g de bacon

Alecrim e sálvia a gosto

Sal e pimenta rosa a gosto

2kg de batata-doce

250ml de suco de laranja

1 xícara (chá) de nozes picadas

2 colheres (sopa) de manteiga

1 maço de tempero verde picado

Modo de preparar:

Perfure os pedaços de carne, recheando-os com pedaços de alho, a metade dos pimentões e o bacon. Faça uma pasta com o alho amassado, o sal, a pimenta rosa, o alecrim e a sálvia e tempere a carne recheada. Deixe neste tempero por 1 hora no mínimo.

Em uma panela de ferro, frite tiras de bacon em um fio de óleo, retirando quando pronto. Doure a carne nesta gordura e reserve. Frite a cebola com restante do pimentão e, quando estiverem dourados, retorne a carne. Adicione a cerveja e deixe cozinhar para reduzir o molho.

Descasque e cozinhe as batatas-doces, amasse e misture o suco de laranja e a manteiga, acrescente as nozes e o tempero verde. Misture tudo muito bem e sirva como acompanhamento.

Pernil com farofa de maçã**Ingredientes:**

1 pernil de cordeiro

5 maçãs

Sal e pimenta a gosto

Alho amassado
Suco de limão a gosto
Farinha de mandioca

Modo de preparar:

Tempere o pernil com alho, sal, pimenta e suco de limão e deixe-o neste tempero durante a noite na geladeira.

Coloque o pernil em uma assadeira com óleo e leve ao forno. Durante o cozimento passe o líquido que se formou sobre a carne, trinchando-a para facilitar a penetração.

À parte, faça uma farofa e coloque nela maçã ralada ou cortada em pedacinhos. Caramelize as maçãs que restaram.

Coloque a farofa num pirex, por cima do pernil e decore com as maçãs caramelizadas.

Pernil com laranja

Ingredientes:

1 pernil de cordeiro
1 lasca de canela
2 copos de suco de laranja
1 ramo de alecrim
1 cálice de vinho branco
Noz-moscada
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparar:

Tempere o pernil com vinho, alecrim, noz-moscada, sal e pimenta e deixe em repouso por 1 hora. Coloque em uma assadeira e leve ao forno, regando com o tempero e o caldo que se desprende.

Em uma panela, prepare um molho aquecendo o suco de laranja e a canela. Fatie o pernil já assado, coloque este molho e asse por mais alguns minutos.

Sirva com arroz e salada.

Pernil com molho de refrigerante tipo cola

Ingredientes:

1 a 1 e ½kg de pernil de cordeiro
1 xícara de caldo de carne
1 lata de refrigerante tipo cola
2 tomates picados
2 cebolas médias picadas
2 dentes de alho picados
1 colher (sopa) de açúcar
3 colheres (sopa) de molho de soja
2 colheres (sopa) de azeite de oliva

Farinha de trigo
Suco de 1 limão
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparar:

Tempere o pernil com suco de limão, sal e pimenta. Passe farinha de trigo e açúcar nele todo. Coloque o pernil em uma assadeira com azeite de oliva e leve diretamente ao fogo, fritando de todos os lados até dourar. Acrescente a cebola, o tomate, o alho, o caldo de carne, o refrigerante e o molho de soja e mexa bem, até formar um molho homogêneo em torno do pernil na assadeira. Então leve ao forno para assar. Se quiser, coloque algumas batatas e cebolas inteiras para assar junto. Controle o molho, acrescentando água ou caldo de carne. Asse por 1 hora, regando com o molho.

Pernil com parmesão

Ingredientes:

1 pernil de cordeiro
150g de queijo parmesão (em duas fatias grossas)
1 copo de vinagre
1 cebola grande
6 dentes de alho
1 pimenta vermelha pequena
1 maço de cheiro-verde
3 folhinhas de manjericão
3L de água
Sal a gosto
Óleo
Linha para costurar
Papel alumínio

Modo de preparar:

Prepare um tempero batendo no liquidificador o vinagre, a cebola, o alho, a pimenta, o cheiro-verde, o manjericão, a água e o sal. Coloque o pernil neste tempero na noite anterior. No dia seguinte, retire a carne e reserve o tempero.

Faça um corte bem profundo no pernil, no sentido do comprimento, coloque as fatias de queijo e costure a abertura. Coloque o pernil em uma assadeira e por cima coloque o tempero reservado, até a metade da assadeira. Regue com óleo, cubra com papel alumínio e leve ao forno médio por 2 horas. Depois desse tempo retire o papel alumínio e deixe por mais 30 minutos para dourar.

Pernil derretido

Ingredientes:

1 pernil de cordeiro de 1kg
1L de caldo de carne
4 cenouras
2 tomates picados
2 cebolas médias picadas
2 dentes de alho picados
½ garrafa de vinho tinto
500g de massa tipo rigatoni
1 colher (sopa) de açúcar
Farinha de trigo
1 pitada de noz-moscada
3 colheres (sopa) de molho de soja
Suco de 1 limão
Sal e pimenta a gosto
Azeite de oliva
Queijo parmesão ralado

Modo de preparar:

Tempere o pernil com limão, sal e pimenta. Passe nele todo farinha de trigo e açúcar e frite em azeite de oliva. Acrescente a cebola, o alho, os tomates, o caldo de carne, a noz-moscada, o vinho e o molho de soja. Bata as cenouras no liquidificador com água e acrescente ao refogado. Baixe o fogo e cozinhe por 2 horas. O molho deve ser líquido. Cozinhe até a carne se soltar do osso, então retire o osso e desfie a carne, misturando com o molho e ferva. Se o molho reduzir, acrescente água ou caldo de carne. Em outra panela cozinhe o rigatoni com água e sal. Escorra a água quando a massa estiver “al dente”, coloque em um prato e misture o molho e polvilhe com queijo parmesão e sirva em seguida.

Pernil desossado ao molho de menta

Ingredientes:

1 pernil desossado
1 lata grande de pêssego em calda (750g)
¼ de xícara de vinagre de vinho
¼ de xícara de calda de pêssego
¼ de xícara de açúcar mascavo
2 colheres (sopa) de folhas de menta
2 a 3 colheres (sopa) de geleia de menta
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparar:

Coloque o pernil em uma panela aberta e tempere com sal e pimenta. Leve ao

forno alto por 40 a 45 minutos. Misture a calda de pêssego, o vinagre de vinho e o açúcar e leve ao fogo para cozinhar. Acrescente as folhas de menta, misture e reserve este molho por 30 minutos. Reaqueça para servir.

Em cada metade do pêssego coloque uma porção de geleia de menta e cozinhe por 5 a 7 minutos.

Remova o pernil e sirva com o molho de menta e os pêssegos mentolados.

Pernil desossado recheado

Ingredientes da 1ª opção:

1 pernil desossado

1 molho de couve

4 ovos

1 cebola

2 tomates

1 pimentão pequeno

Tempero verde

Suco de limão

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparar:

Abra o pernil e tempere com sal, pimenta e suco de limão e deixe em repouso por 1 hora.

Cozinhe a couve e recheie o pernil com a metade das folhas de couve.

Faça um molho com a cebola, o tomate, o pimentão e o tempero verde, coloque sobre a couve e depois cubra o molho com o resto das folhas de couve. Feche o pernil com uma pequena costura, coloque em uma assadeira e leve para assar em fogo médio.

Nota: o pernil poderá ser substituído pela paleta ou costela desossada.

Ingredientes da 2ª opção:

1 pernil desossado

Cerveja tipo “bock”

Copa

Queijo tipo lanche

Tomate

Manteiga

Sal e pimenta do reino a gosto

Alecrim e esfregão a gosto

Barbante

Modo de preparar:

Tempere o pernil com sal, pimenta do reino, alecrim e esfregão e deixe em repouso por 1 hora. A seguir despeje sobre ele a cerveja e deixe-o marinando por 6 horas na geladeira.

Recheie o pernil com fatias de copa, queijo lanche e tomate e enrole, firmando com barbante. Coloque o pernil na forma e leve para assar em forno médio. Regue com manteiga derretida.

Pernil recheado agridoce

Ingredientes:

2kg de pernil de ovelha desossado

Sal, páprica doce, gengibre ralado

30g de ameixa seca

30g de passas de uva

1 maçã pequena

½ manga

50g de azeitonas sem caroço

50g de pepino em conserva

Manteiga ou margarina

Modo de preparar:

Corte o pernil em forma de livro aberto, deixando a parte externa da carne virada para baixo. Tempere com sal, páprica e gengibre e deixe-o em repouso por 12 horas na geladeira.

Pique a maçã, a manga, a ameixa seca e o pepino e misture com as passas e as azeitonas. Recheie o pernil com esta mistura e costure. Unte-o com manteiga ou margarina, coloque em uma assadeira e leve ao forno por 2 horas, aproximadamente.

Pernil à gaúcha

Ingredientes:

1 pernil de cordeiro

1 colher (café) de pimenta (opcional)

2 colheres (sopa) de sal

2 dentes de alho amassado

2 colheres (sopa) de azeite

2 galhinhos de manjerona

Modo de preparar:

Tempere a carne com pimenta, sal, alho e manjerona e deixe em repouso por 12 horas na geladeira. Trinchar algumas vezes, passando o líquido que sai da carne sobre a mesma.

Coloque em uma assadeira e leve ao forno com azeite por 30 minutos. Durante o cozimento, passe o líquido que se forma na assadeira sobre a carne, trinchando-a para facilitar a penetração. Depois de assado, deixe esfriar e corte em fatias bem finas.

Sirva com salada e arroz ou angu de farinha de milho (com sal).

Arroz de carreteiro

Ingredientes:

Charque de carne ovina
2 xícaras de arroz
2 colheres (sopa) de óleo
4 xícaras de água fervente
1 cebola picada
1 dente de alho amassado

Modo de preparar:

Deixe o charque de molho de véspera para perder parte do sal. Corte-o em pedaços pequenos e refogue com o óleo, a cebola e o alho e, em seguida, coloque o arroz e acrescente água. Para que o arroz fique soltinho e mais branco, adicione algumas gotas de suco de limão quando estiver fervendo. Se preferir o carreteiro mais magro, tire a gordura do charque antes de colocá-lo na panela.

Bifes à moda do Rincão

Ingredientes:

1 e ½kg de pernil de cordeiro sem osso
150g de tomates
100g de cebolas
40g de sal
1 dente de alho amassado
2 galhos de manjerona
1 folha de louro
4 colheres (sopa) de óleo
50g de pimentão
Pimenta a gosto

Modo de preparar:

Retire o osso da carne, cortando-a atravessada em bifes de 100g cada. Bata com o batedor levemente. Tempere os bifes com o alho, o sal, a pimenta, a manjerona, a metade do óleo e deixe repousar. Frite todos os bifes. Aqueça o óleo restante e frite a cebola, o tomate, o pimentão e o louro. Depois coloque os bifes nesse molho com ½ xícara de água e deixe cozinhar por mais 15 minutos.

Sirva os bifes com aipim e arroz.

Bife à parmegiana

Ingredientes:

*1kg de carne de pernil
3 ovos
2 cebolas picadas
5 tomates picados
200g de queijo lanche ou mussarela
200g de presunto fatiado
Farinha de rosca
100g de queijo parmesão ralado
Alho amassado a gosto
Sal e pimenta a gosto
Vinagre e limão
Óleo para fritar*

Modo de preparar:

Corte os bifes no sentido contrário ao das fibras. Tempere com alho, sal, pimenta, vinagre e limão. Passe os bifes nos ovos batidos, escorra e depois passe na farinha de rosca, prensando bem. Frite os bifes em óleo quente, colocando-os sobre papel absorvente para remover o excesso de gordura e reserve.

Faça um molho grosso com os tomates, as cebolas, o sal e a pimenta. Disponha os bifes em uma forma e coloque sobre cada bife uma fatia de presunto e uma de queijo. Despeje o molho sobre os bifes e leve ao forno por 30 minutos.

Sirva quente, acompanhado de arroz, salada e batata-palha.

Kafta

Ingredientes:

*1kg de carne ovina moída
2 tomates picados
1 cebola picada
Manjerona, hortelã, salsa, cebolinha frescas a gosto
Sal, pimenta vermelha e pimenta-do-reino a gosto
Azeite de oliva*

Modo de preparar:

Moa a carne diversas vezes, até obter uma pasta. Acrescente o sal, a pimenta vermelha e a pimenta-do-reino, sovando bem. Deixe descansar no mínimo por 2 horas. Acrescente à massa os tomates, a cebola e os temperos verdes picados, sovando e adicionando azeite para formar a liga. Arrume em uma assadeira, cortando em seguida em quadrados do tamanho desejado. Despeje azeite até cobrir os cortes entre os quadrados. Leve ao forno para assar. Sirva com guarnições ou como aperitivo. Gotas de limão dão um toque especial.

Churrasco ovino

Ingredientes:

1 pernil

1 paleta

1 costela

Salmoura

1kg de sal grosso

2L de água quente

Suco de 1 limão

Modo de preparar:

Coloque a carne em espetos duplos, com a porção mais fina para a parte superior do espeto e a grossa para baixo. Acenda o fogo e deixe queimar até formar um bom braseiro. Leve ao fogo, colocando as partes com osso voltadas para a fonte de calor. Quando estiver assado um lado, vire e deixe assar o outro. Para salgar, utilize salmoura. Regue a carne com a salmoura bem quente. Faça alguns cortes longitudinais para que a salmoura impregne melhor. Retorne ao fogo e deixe assar por mais 10 minutos.

Sirva quente com gotas de limão.

Salmoura: misture o sal na água fervente, mexendo para dissolver bem. Coloque uma batata (ou um ovo) na solução enquanto despeja o sal. Quando flutuar, a salmoura está pronta.

Cordeiro à napolitana

Ingredientes:

2kg de carne de cordeiro cortado em pedaços

Alho amassado

Sal, orégano e pimenta-do-reino a gosto

2 cebolas grandes picadas

3 colheres (sopa) de óleo

1kg de batata inglesa

½kg de vagem

Limão galego

Modo de preparar:

Lave bem a carne, regue com limão e tempere com alho, sal, orégano e pimenta-do-reino. Aqueça o óleo numa panela e refogue 1 cebola com a carne até a água secar. Se ela ainda estiver dura, adicione água fervente aos poucos até que fique macia, então junte a batata, o restante da cebola e a vagem, cozinhe até os legumes estarem macios.

Sirva acompanhado de arroz.

Cordeiro ao molho

Ingredientes:

900g de carne de cordeiro cortado em cubos de aproximadamente 2,5cm

¼ de copo de óleo

½ cebola em fatias finas

1 maçã pequena, assada ao forno, em fatias finas

¼ de xícara de aipo picado

1 a 2 colheres (sopa) de molho de pimenta (curry)

¼ de xícara de farinha de trigo

3 xícaras de caldo de galinha

1 e ½ colher (chá) de sal

¼ de colher (chá) de pimenta em pó

1 berinjela pequena cortada em pequenos cubos

1 lata de pêssego em calda

4 copos de arroz cozido misturado com ervilhas

3 colheres (sopa) de coco ralado

Modo de preparar:

Em uma panela, aqueça o óleo e frite a carne. Acrescente a cebola, a maçã e o aipo e dê uma refogada. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Depois coloque a farinha de trigo e a pimenta moída, misture bem e cozinhe por mais 15 minutos com a panela tampada. Acrescente o caldo de galinha e o sal, tampe a panela e cozinhe por mais 45 minutos, ou até a carne ficar macia. Então, retire-a e coe o molho em coador fino. Devolva a carne ao molho, acrescente a berinjela e cozinhe até ela amolecer.

Sirva em porções individuais, colocando sobre o arroz, pêssegos aquecidos e o molho coado. Salpique o coco sobre cada porção.

Cordeiro ao tomate

Ingredientes:

1/4 de cordeiro

Óleo

1 cebola picada

1 dente de alho amassado

Sal e pimenta a gosto

1 folha de louro

Salsa picada a gosto

4 tomates sem semente

Modo de preparar:

Corte o cordeiro, tempere com sal e pimenta. Coloque óleo numa panela e frite. Quando estiver dourado, acrescente o alho, a cebola e a folha de louro e refogue bem. Então coloque o tomate cortado pela metade e cozinhe por uns 10 minutos. Antes de servir, acrescente salsa picada.

Cordeiro com abacate

Ingredientes:

2 xícaras de carne de cordeiro cozida e picada

1 tomate picado

1/3 de xícara de aipo picado

2/3 de pepino descascado e picado

1/4 de xícara de azeitonas picadas

1/3 de xícara de molho de maionese

Sal e pimenta a gosto

4 abacates descascados e partidos em quatro

16 tomates inteiros

Alface

Suco de 1 limão

Modo de preparar:

Misture bem todos os ingredientes, exceto o abacate, os tomates e o alface. Coloque o abacate sobre uma camada de alface em tiras, juntando no centro as pontas do cabo. Coloque no meio de cada pedaço uma colherada da mistura feita anteriormente. Pôr um tomate sobre a mistura ou entre um abacate e outro.

Nota: o abacate não ficará preto se for pincelado com suco de limão.

Cordeiro com cerveja

Ingredientes:

½kg de carne magra

2 cebolas grandes

30g de manteiga

1 colher (sopa) de azeite

1 maçã

1 copo de cerveja

1 colher (sopa) de farinha de trigo

Óleo

Modo de preparar:

Corte as cebolas em fatias, tempere com sal e refogue no óleo quente em fogo brando e com a panela tampada.

Corte a carne em quadradinhos, tempere com sal, passe-os na farinha de trigo e frite na manteiga.

Descasque a maçã e corte em fatias fininhas. Coloque os pedaços de carne e as fatias de cebola numa forma refratária. Cubra com as fatias de maçã e despeje a cerveja por cima. Tampe a forma e leve ao fogo brando por 1h30min, mais ou menos.

Sirva quente, com arroz branco.

Cordeiro com lentilha

Ingredientes:

1 pernil de cordeiro
2 colheres (sopa) de manteiga
4 xícaras de lentilha
1 cebola
1 cenoura
Temperos a gosto

Modo de preparar:

Coloque o pernil em uma assadeira e leve ao forno por cerca de 50 minutos. Cozinhe as lentilhas, a cenoura e a cebola em água e sal, por 55 minutos. Escorra o caldo. Coloque as lentilhas, a manteiga e os temperos na carne assada, cozinhando por mais 15 minutos.

Sirva com arroz ou purê de batatas.

Cordeiro com repolho

Ingredientes:

½kg de carne de cordeiro
250g de toucinho inglês
Tempero verde
Vinho
1 repolho pequeno inteiro
Margarina derretida

Modo de preparar:

Refoga-se a carne cortada em pedaços com o toucinho e o tempero verde. Coloque um pouco de água e um pouco de vinho e deixe cozinhar lentamente com a panela tampada. Antes de ser retirado do fogo, junte o repolho inteiro, já aferventado antes.

Ao servir, coloque o repolho no centro do prato e os pedaços de cordeiro ao redor. Assim disposto, corte o repolho em cruz para que suas folhas fiquem abertas e regue com um pouco de margarina derretida.

Cordeiro ensopado com azeitona

Ingredientes:

800g de carne de cordeiro cozida e desfiada
70g de manteiga
6 cebolas pequenas inteiras
2 tomates picados, sem pele e sem sementes
50g de azeitona verde inteira
2 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 cálice de vinho branco seco
Tempero verde picado
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparar:

Doure a carne na manteiga. Acrescente as cebolas e os tomates e deixe cozinhar por 5 minutos. Misture a farinha com um copo de água, o vinho, o sal e a pimenta e adicione à carne e deixe cozinhar por alguns minutos. Coloque a azeitona e por fim o tempero verde.

Sirva com arroz verde e/ou batata cozida no vapor.

Cordeiro ensopado com batatas

Ingredientes:

1kg de carne de cordeiro
2 colheres (sopa) de óleo
1 cebola
1 colher (chá) de maisena
3 tomates picados
3 cenouras
Sal e tempero verde a gosto
½kg de batata inglesa ou aipim

Modo de preparar:

Limpe a carne, corte em pedaços e refogue no óleo com cebola picada. Quando estiver dourado, acrescente a maisena e deixe dourar mais. Junte os tomates, cenouras, tempero verde, sal e 3 xícaras de água. Cozinhar em fogo baixo. Quando a carne estiver bem macia, acrescentar a cebolinha e as batatas.

Sirva assim que as batatas estiverem cozidas.

Ensopado da Malagueira

Ingredientes:

1 e ½ kg de carne de cordeiro
300g de margarina
500g de cebolas cortadas em rodela
Farinha de trigo
6 dentes de alho picados
1 folha de louro
1 ramo de salsa
1 colher (sopa) de pimenta em grão
1 colher (sobremesa) de colorau doce
1 pitada de malagueta
3 a 4 colheres (sopa) de vinagre
Sal a gosto
Pão de véspera em fatias

Modo de preparar:

Corte a carne em pedaços pequenos e passe-os na farinha de trigo. Doure-os com a metade da margarina.

Refogue as cebolas, os alhos, o louro e a pimenta em grão no restante da margarina. Junte tudo com a carne e tempere com o sal, a malagueta, o colorau e a salsa. Acrescente água para formar um caldo.

Espalhe as fatias de pão em uma terrina e quando for serviá, acrescente o vinagre no caldo, esquente-o e coloque-o sobre estas fatias. Sirva a carne separadamente em uma travessa.

Estrogonofe de cordeiro**Ingredientes:**

1 kg de carne pura (pernil)

2 colheres (sopa) de manteiga

1 cebola média

2 tomates (sem pele e sem sementes)

1 dente de alho (socado), pimenta, sal a gosto

1 cálice de conhaque

200g de cogumelo

1 lata de creme de leite (sem soro)

Molho branco

Modo de preparar:

Corte a carne em cubos pequenos e frite. Acrescente a cebola, alho, pimenta, tomate bem picado e deixe formar um molho consistente. Flambe com conhaque. Junte os cogumelos, o molho branco e o creme de leite. Cuide para não ferver.

Nota: os cogumelos podem ser substituídos por palmito ou pinhão.

Ingredientes para o molho branco:

2 colheres (sopa) de margarina ou manteiga

4 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 pitada de sal

1 colher (chá) de noz-moscada ralada

1 litro de leite

Modo de preparar:

Aqueça a gordura, acrescente a farinha de trigo, a noz-moscada e o leite aos poucos, mexendo para não embolar.

Filé ao molho de agrião

Ingredientes:

18 filés de cordeiro
300ml de caldo de galinha
400g de agrião
200g de creme de leite
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparar:

Tempere os filés com sal e pimenta-do-reino. Em uma frigideira frite os filés só até que estejam dourados. Reserve.

Bata o agrião com o caldo de galinha no liquidificador. Peneire e coloque numa panela para ferver. Acrescente o creme de leite e mexa rapidamente. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Coloque os filés em uma travessa e coloque o molho sobre eles. Sirva com arroz branco e salada.

Gigot d'agneu

Ingredientes:

1 pernil de cordeiro
250ml de óleo de canola
250ml de vinagre de vinho branco
1 cabeça de alho
3 cebolas picadas
1 pé de salsaõ picado
8 folhas de louro
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 xícara de caldo de carne

Modo de preparar:

Com ajuda de uma faca, embuta no pernil 4 dentes de alho cortados em fatia. Prepare um marinado com o vinho branco, a cebola, o salsaõ, o louro, o alho, o sal e a pimenta-do-reino. Passe o pernil por uma chapa quente, com óleo, até dourar de todos os lados. Leve ao forno por 40 minutos.

Iscas de carne ovina marinadas

Ingredientes:

1 pernil de ovino adulto desossado
Azeite de oliva a gosto
alecrim
Alho amassado
Pimenta-do-reino branca e rosa moídas

Sal a gosto

Óleo

Modo de preparar:

Corte a carne em forma de iscas pequenas.

Em uma vasilha, misture o alho, o alecrim picado, as pimentas, o sal e o azeite. Tempere as iscas com esta mistura e deixe em repouso por 12 horas, mexendo de vez em quando. Frite em óleo bem quente.

Dica: excelente para servir como aperitivo, acompanhado de pão com alho, farofa ou farinha de mandioca.

Mexido com farinha

Ingredientes:

8 pedaços de cordeiro

1 e 1/2 xícara de arroz

1 cebola picada

1 tomate picado

Massa de tomate

1 dente de alho picado

Sal, pimenta e manjerona a gosto

Óleo para fritar

Farinha de mandioca

Modo de preparar:

Frite a carne e acrescente a cebola, o tomate e o alho. Acrescente sal, pimenta, manjerona e a massa de tomate para dar cor. Coloque um pouco de água e deixe ferver por 15 minutos. Prove e acerte o tempero do caldo. Então coloque a farinha de mandioca aos poucos, cuidando para não embolar, até o pirão ir ficando uma paçoca dura e seca. Sirva quente.

Ninhos de cordeiro

Ingredientes:

6 pedaços (grossos) de pernil de cordeiro

6 fatias de toucinho (bacon)

100 a 150g de cogumelos picados e fritos na manteiga

Suco de limão

1 colher (sopa) de salsa ou cebolinha picadas

6 fatias de pão (grossas) sem a casca

1 colher (sopa) de manteiga

Palitos

Modo de preparar:

Retire a gordura, o osso e arredonde a carne dos pedaços de cordeiro. Envolve cada porção com toucinho e prenda com os palitos. Frite-os dos dois lados até que estejam cozidos.

Frite as fatias de pão na manteiga até que fiquem bem tostadas.

Coloque os pedaços de carne sobre as torradas e em cima coloque os cogumelos já fritos na manteiga e junte a cebolinha ou a salsa picada.

2 PALETA

Cordeiro ao alecrim

Ingredientes:

1 paleta de cordeiro desossada

1 colher (sopa) rasa de alecrim fresco ou 1 colher (chá) de alecrim em pó

1 colher (chá) rasa de sal

½ colher (chá) rasa de gengibre e pimenta-do-reino moída

¼ colher (chá) de noz-moscada moída

2 colheres (sopa) de manteiga derretida

1 colher (sopa) de vinagre

1 colher (sopa) de molho de tomate

1 colher (sopa) de farinha de trigo

Modo de preparar:

Fure a carne em diversos pontos e encha com raminhos de alecrim ou polvilhe com alecrim em pó. Misture o resto dos ingredientes e passe a metade sobre toda a parte interna da carne. Enrole, amarre e regue a carne com o restante do molho. Coloque numa assadeira untada e leve ao fogo moderado por 1h30min a 2 horas, até dourar.

Sirva quente ou fria.

Cordeiro do Caribe

Ingredientes:

1 e ½kg de paleta de cordeiro

4 colheres (sopa) de manteiga

2 colheres (sopa) de azeite de oliva

1 colher (sopa) de pó curry

1 colher (chá) de gengibre

1 colher (sopa) de pimentão picado

2 colheres (sopa) de limão

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparar:

Corte a carne em cubos de mais ou menos 6cm e frite na manteiga e azeite de oliva até que fique dourada.

Refogue bem numa caçarola o curry, o gengibre, o pimentão, a pimenta e a carne, então acrescente o suco de limão mexendo bem. Coloque água suficiente para cobrir a carne e tampe, deixando cozinhar em fogo brando até que ela fique macia e o molho espesso.

Sirva com arroz.

Cordeiro ao molho branco**Ingredientes:**

1,2kg de paleta de cordeiro inteira ou em pedaços (cortados grossos)

3 colheres (sopa) de manteiga

1 cebola com 2 cravos espetados

2 cenouras médias, em fatias

2 xícaras de caldo de carne

1 ramo de cheiro-verde (salsa, tomilho, aipo)

1 folha de louro

1 colher (chá) de sal e pimenta a gosto

12 cebolas pequenas, semicozidas

250g de cogumelos fritos na manteiga

Suco de limão

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

2 gemas

3 colheres (sopa) de creme de leite

1 pitada de noz-moscada

Modo de preparar:

Retire a gordura e os ossos da carne e corte-a em quadradinhos. Coloque em água fria por 1 hora. Seque bem a carne, frite rapidamente em 1 colher de manteiga sem tostar. Junte a cebola com os cravos, a cenoura, o caldo, sal, pimenta e cheiro-verde. Tampe, deixe ferver e, em seguida, deixe cozinhar por 45 minutos, sempre tampado. Retire os pedaços de cordeiro, coe o molho e reserve.

Para o molho branco, derreta a manteiga que restou, junte a farinha e, mexendo sempre, junte o molho até engrossar. Junte os pedaços de cordeiro, as cebolas inteiras e os cogumelos. Tampe e deixe cozinhar a fogo lento de 20 a 30 minutos, mexendo de vez em quando, até que a carne esteja macia. Retire do fogo. Em separado, misture as gemas, o creme, a noz-moscada e junte ao cordeiro. O molho branco pode ser esquentado se necessário, mas não o ferva.

Cordeiro ao molho de vinho

Ingredientes:

1kg de pernil ou paleta desossado
30g de sal
1 cabeça de alho pequena
Pimenta-do-reino
Limão
30ml de óleo
100g de cebola cortada bem fina
300ml de vinho tinto
1 colher (sopa) de farinha de trigo
200g de bacon cortado em cubos
200g de cebolinhas em conserva inteiras
2 tabletes de caldo de carne
Extrato de tomate

Modo de preparar:

Corte a carne em cubos pequenos, tempere com sal, alho, pimenta-do-reino e limão. Deixe no tempero por 1 hora. Depois refogue a carne no óleo até dourar. Coloque a cebola e adicione o vinho lentamente, junto com um pouco de água para formar um molho. Para engrossar, acrescente a farinha de trigo já dissolvida em água. Coloque o bacon, as cebolas em conservas, o caldo de carne e o extrato de tomate. Deixe no fogo brando para engrossar o molho.

Cordeiro campestre ao molho “ragout”

Ingredientes:

6 pedaços de paleta
2 dentes de alho picados
1 colher (sopa) de azeite
¼ de xícara de massa de tomate
½ xícara de vinho branco
½ xícara de água ou caldo de carne
1 e ½ colher (chá) de sal e pimenta do reino
1 maço de cheiro-verde
3 alhos porros
2 cenouras grandes
1 colher (sopa) de manteiga misturada com 1 colher (sopa) de farinha de trigo

Modo de preparar:

Corte os pedaços, seque-os com um pano úmido, doure-os no azeite e junte o alho. Acrescente a massa de tomate, o vinho, a água ou caldo de carne, o sal, a pimenta e o cheiro-verde/molho “ragout”. Tampe a panela e cozinhe a fogo lento por 30 minutos.

Retire quase toda a parte verde dos alhos porros e corte-os ao comprido. Corte as cenouras em fatias grossas e junte com os alhos porros ao molho “ragout”. Cozinhe no fogo baixo, tampado por 1 hora ou até que os pedaços estejam macios. Retire o ramo de cheiro-verde e engrosse o “ragout” com a mistura de farinha e manteiga, mexendo bem para não embolar.

Cordeiro persa

Ingredientes:

1 paleta de cordeiro desossada
½kg de salsichas
Sal e pimenta a gosto
1 cebola picada
1 xícara de migalhas de pão
1 colher (sopa) de salsa picada
1 colher (sopa) de
2 xícaras de arroz
1 pitada de pó curry
½ xícara de uva passas
3 xícaras de água
Bananas fritas

Modo de preparar:

Retire o excesso de gordura da paleta e tempere com sal e pimenta. Misture as salsichas com a cebola picada, as migalhas de pão e a salsa. Espalhe sobre a carne, enrole o mais apertado possível e amarre deixando firme. Leve o enrolado ao fogo numa panela com o óleo, deixando dourar de ambos os lados. Acrescente o arroz, o pó curry, as passas e a água e cozinhe em fogo brando em torno de 1 hora.

Sirva com bananas fritas.

Espetos à primavera

Ingredientes:

1kg de carne de cordeiro desossado (paleta ou pernil)
1 pimentão vermelho e 1 verde
3 folhas de louro
¼ xícara de azeite
½ xícara de vinho branco
2 dentes de alho amassados
1 cebola pequena em fatias finas
3 colheres (sopa) de salsa picada
½ colher (chá) de manjerona e tomilho
1 colher (chá) de sal
Pimenta a gosto
Espetinhos de madeira (+ou- 30cm)

Modo de preparar:

Corte a carne em quadrados de 4cm de espessura, sem pele ou gordura. Em uma vasilha de vidro coloque o azeite, o vinho, o alho, a cebola, a salsa, a manjerona, o tomilho, o sal e a pimenta e misture com a carne. Cubra e leve à geladeira por 4 a 8 horas, virando a carne de vez em quando.

Retire as sementes dos pimentões e corte-os em quadrados de 4cm de largura. Coloque os pedaços de carne em espetinhos pequenos, alternando com o pimentão e as folhas de louro. Regue com os condimentos e coloque na grelha. Cozinhe em fogo moderado, regando de vez em quando com o caldo dos condimentos.

Sirva com arroz branco e salada de alface.

Paleta assada dos sonhos**Ingredientes:**

1 paleta de cordeiro

1 cálice de vinho branco

1 ramo de alecrim fresco

1 ramo de manjerição fresco

Raspas de noz-moscada

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparar:

Em um recipiente grande, tempere a paleta com o vinho, o alecrim, o manjerição, a noz-moscada, o sal e a pimenta e deixe repousar por 2 horas. Asse no forno por 1 hora, regando com o caldo que se desprende.

Sirva com uma farofa de farinha de mandioca com rodela de cebolas e arroz.

Paleta desossada ao molho de menta**Ingredientes:**

1 paleta desossada

1 lata de pêssego em calda de 750g

½ xícara de calda de pêssego

¼ de xícara de vinagre

¼ de xícara de açúcar mascavo

2 colheres (sopa) de folhas secas de menta

2 a 3 colheres (sopa) de geleia de menta

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparar:

Coloque a paleta em uma panela com a gordura para cima e tempere com sal e pimenta a gosto. Leve ao forno em temperatura alta durante 40 a 45 minutos.

Misture a calda de pêssego (¼ de xícara), o vinagre, o açúcar mascavo e leve para cozinhar. Acrescente as folhas de menta, mexa bem e reserve por 30 minutos. Reaqueça para servir.

Em cada metade de pêssego coloque mais ou menos uma colher de geleia de menta e cozinhe por 5 a 7 minutos.

Retire o assado do forno e sirva com o molho de menta e os pêssegos mentolados.

Paleta ou pernil à indiana

Ingredientes:

1 paleta ou pernil de cordeiro

Suco de limão

Sal e pimenta a gosto

1 xícara de iogurte ou nata

2 cebolas raladas finas

1 pitada de gengibre moído

1 colher (sopa) de manteiga

¼ de xícara de leite desnatado

Modo de preparar:

Fure a carne com uma faca, tempere com suco de limão, iogurte ou nata, deixe descansar por 1 hora. Coloque numa assadeira e leve ao forno moderado por aproximadamente 1 hora e 30 minutos.

Frite a cebola e o gengibre na manteiga e coloque sobre a carne. Durante o cozimento, coloque o leite quente.

Sirva com arroz, passas e canela.

Paleta recheada

Ingredientes:

1kg de paleta de cordeiro desossada

250g de salsichas picadas

2 cebolas médias picadas

Extrato de tomate

100g de azeitonas verdes sem caroço

100g de miolo de pão

1 ovo batido

250ml de vinho branco seco

6 cenouras médias cortadas em rodela

750g de batatas inteiras

750ml de caldo de carne

300g de margarina

2 folhas de louro

Tomilho, salsa, sal e pimenta a gosto

Modo de preparar:

Prepare um recheio, misturando as salsichas, o miolo de pão embebido em um

pouco de vinho branco, a metade das azeitonas picadas, a salsa, a metade da cebola, o extrato de tomate, o ovo, sal e pimenta. Coloque este recheio sobre a paleta desossada, enrole e amarre com um fio.

Derreta a margarina numa panela, coloque a paleta e o restante da cebola e leve ao fogo brando. Regue com o restante do vinho e o caldo de carne. Junte as cenouras, o louro, o tomilho, o sal e a pimenta. Tampe a panela e deixe cozinhar por 1 hora e 30 minutos em fogo brando. Acrescente as batatas e o restante das azeitonas e deixe em fogo baixo até que as batatas fiquem macias.

Paleta gaúcha

Ingredientes:

1kg de paleta de cordeiro
2 colheres (sopa) de sal
1 dente de alho amassado
1 colher (café) de pimenta (opcional)
2 galhinhos de manjerona
2 colheres (sopa) de óleo
½ limão

Modo de preparar:

Tempere a paleta com sal, pimenta, alho e a manjerona e deixe repousar durante a noite. Leve-a ao forno para assar inicialmente em fogo brando (30 minutos), depois em fogo intenso para dourar.

3 COSTELA

Cordeiro à bordalesa

Ingredientes:

1kg de costeletas de cordeiro
400g de arroz
100g de cogumelos shimeji, shitake e paris
1 garrafa de vinho tinto seco
50g de cenoura
50g de brócolis
50g de ervilha-torta
50g de pimentões
50g de abobrinha
1 galho de alecrim
Caldo de carne
Sal e pimenta-do-reino a gosto
Molho de soja (shoyu)

Modo de preparar:

Tempere as costeletas com sal e pimenta e leve para assar. Com o arroz e os cogumelos, prepare um risoto e reserve.

Corte os vegetais em palitos, refogue no azeite quente e tempere com molho de soja.

Reduza o vinho a um quinto e misture com o caldo de carne. Coloque o alecrim na mistura para aromatizar e regue o cordeiro depois de assado. Sirva acompanhado do risoto e dos vegetais.

Coroa à feira de agricultura**Ingredientes:**

2 vãos de costeletas com pé

125g de carne de cordeiro

50g de margarina

2 salsichas

½ pãozinho duro

2 colheres (sopa) de óleo

1 gema

2 dentes de alho

Vinho branco

Pão ralado

Hortelã

Sal, pimenta e noz-moscada a gosto

Modo de preparar:

Corte a parte de baixo de cada costeleta de forma a desprendê-las umas das outras. Com uma linha ligue os dois vãos de costelas um ao outro e depois do outro lado, de modo a obter uma coroa. A gordura das costeletas deve ficar virada para dentro. Esfregue todas as costeletas com um dente de alho, sal e pimenta. Escalde o meio pão com água bem quente. Passe a carne e as asparas de costeletas pela máquina. Unte abundantemente um tabuleiro com a margarina, junte o óleo e por cima coloque a coroa. No centro da coroa, ponha o recheio e polvilhe com pão ralado. Assar em forno quente por cerca de 1h30min, regando de vez em quando com o suco que se forma e com vinho branco.

Coloque a coroa recheada no prato de servir e, em volta, disponha folhas de alface picadas grosseiramente e raminhos de agriões.

Costela assada com pêssegos**Ingredientes:**

4 costelas de 2,5cm de espessura

1 lata de pêssego em calda de 500g

Sal, pimenta e noz-moscada a gosto

4 colheres (chá) de geleia

Nozes

Modo de preparar:

Coloque as costelas em uma assadeira sobre a grelha. Asse por 6 a 7 minutos, a 7 a 10cm da fonte de calor.

Encha o centro de quatro metades de pêssegos com 1 colher de chá de geléia cada uma. Salpique com nozes cortadas. Da mesma forma salpique as costelas com sal e pimenta e vire do outro lado. Arranje os pêssegos cheios de geléia em torno dos pedaços de costelas. Asse por 5 a 6 minutos ou até o ponto que julgar melhor para o assado. Salpique o outro lado da costela com sal e pimenta.

Sirva imediatamente com os pêssegos.

Costelas à havaiana com amêndoas**Ingredientes:**

750g de costela

2 colheres (sopa) de óleo

1 lata de abacaxi em calda

1 colher (chá) de suco de limão

1 colher (chá) de sal

Pimenta em pó

1 xícara de aipo cortado

1 pimentão verde de tamanho médio cortado em fatias de 2,5cm

1 lata de castanhas de 150g

2 colheres (sopa) de amido de milho

1 tomate médio cortado em oito pedaços

2 colheres (sopa) de amêndoas brancas cortadas

Modo de preparar:

Aqueça o óleo numa panela de pressão e coloque a costela para cozinhar até que esteja totalmente tostada. Escorra, se necessário.

Escorra o abacaxi e reserve o caldo. Misture este caldo com o suco de limão, o sal, a pimenta e coloque sobre a carne. Cozinhe com a panela fechada em fogo baixo por 15 minutos. Acrescente aipo e o pimentão e misture bem. Tampe e cozinhe por mais 15 minutos até que a costela esteja macia.

Escorra a castanha, guardando o líquido e misturando com amido de milho, mexa e leve esta mistura à panela, mexendo bem. Adicione o abacaxi, a água de castanha, tomate e amêndoa à mistura anterior e misture bem. Cozinhe mexendo constantemente por 5 minutos ou mais, até que o molho fique grosso e claro.

Sirva com arroz.

Costelas à oriental**Ingredientes:**

4 costelas com 2cm de espessura

2 colheres (sobremesa) de molho de soja

¼ de xícara de mel
¼ de xícara de suco de limão
4 rodela de cebolas

Modo de preparar:

Misture bem o molho de soja com o mel e o limão. Coloque as costelas nesta mistura e deixe na geladeira por 1 hora, virando-as de vez em quando. Retire as costelas e reserve a mistura. Asse as costelas durante 6 a 7 minutos, a 10cm da fonte de calor. Vire-as e coloque sobre elas as rodela de cebola. Asse durante 6 a 7 minutos mais. Pincele a carne repetidas vezes com a mistura enquanto estiver assando.

Costela à trilha

Ingredientes:

600g de costela de cordeiro
1 xícara (café) de folhas de hortelã
1 xícara (café) de temperos verde picado
200ml de vinho branco seco
2 dentes de alho
1 cebola média
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 colher (chá) rasa de colorau
Sal a gosto

Modo de preparar:

Deixe a costela no vinho branco por 4 horas. Enquanto isso, bata os demais ingredientes com exceção do colorau, no liquidificador. Tempere a costela, pulverize com o colorau e leve à churrasqueira por aproximadamente 30 minutos, virando sempre.

Acompanha farinha de mandioca, saladas verdes e arroz.

Costela campeira

Ingredientes:

1,5kg de costela ovina
1 cebola picada
2 tomates picados
1 pimentão picado
2 dentes de alho amassado
100ml de azeite
1 colher (sopa) de massa de tomate
3 xícaras (chá) de arroz
6 xícaras (chá) de água
1 folha (chá) de louro
3 ramos de manjerona

Sal e pimenta a gosto
Salsa picada

Modo de preparar:

Divida o costilhar em três porções, separando as costelas duas a duas e removendo o excesso de gordura. Tempere a carne com alho amassado, sal, pimenta e manjerona. Deixe repousar por 1 hora.

Refogue o tomate, o pimentão, a cebola e o louro no óleo. Adicione a costela e frite por 30 minutos, coloque a massa de tomate e dê uma refogada. Misture o arroz e a água já quente, deixando cozinhar por 25 a 30 minutos. Adicione a salsa picada.

Sirva com feijão mexido ou convencional.

Costelas com batatas

Ingredientes:

1kg de costela

½kg de batata

Alho amassado, pimenta, sal e vinagre a gosto

4 colheres (sopa) de óleo

Modo de preparar:

Corte a costela em tiras com duas ou três ripas cada. Tempere-as com alho, sal, pimenta e vinagre. Coloque-as uma panela com óleo e frite-as com a panela tampada. Quando estiverem douradas, junte as batatas inteiras (se forem pequenas) e acrescente água aos poucos. Ajeite para que as batatas fiquem no fundo da panela e as costelas dispostas por cima. Sirva logo que as batatas estiverem cozidas e douradas.

Nota: a batata poderá ser substituída por mandioca (aipim), que deverá ser previamente cozida antes de ser colocada na panela junto com as tiras de costelas.

Costelas com ervas

Ingredientes:

1kg de costeletas de cordeiro

300ml de creme de leite

2 colheres (sopa) de azeite de oliva

1 colher (sopa) de manteiga

½ cebola picada

2 dentes de alho amassados

200ml de iogurte desnatado

2 colheres (sopa) de ervas de “Provence” (mistura de alecrim, manjerona, manjeriço, cebolinha verde, sálvia e orégano)

½ xícara de vinho branco

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparar:

Corte as costeletas, separando umas das outras. Tempere com o sal, a pimenta e o vinho branco. Reserve o vinho. Doure as costeletas no azeite de oliva.

Para o molho, refogue o alho, a cebola na manteiga. Acrescente o creme de leite, o vinho reservado e, por último, o iogurte. Acrescente as ervas e deixe cozinhar por 3 minutos. Cubra as costeletas com o molho e sirva bem quente, com arroz branco ou mandioca cozida.

Costeletas com pasta de azeitonas**Ingredientes:**

6 costeletas de cordeiro, cortadas grossas
1 pitada de tomilho seco
1 folha de louro
2 colheres (chá) de mostarda
1 xícara de pasta de azeitonas
Óleo para fritar

Modo de preparar:

Frite as costeletas em um pouco de óleo até que os dois lados estejam dourados. Misture 1 xícara de pasta de azeitonas com o tomilho, o louro e a mostarda. Espalhe sobre a carne. Leve ao forno por 5 minutos e sirva.

Ingredientes para a pasta de azeitonas:

500g de azeitonas pretas escorridas sem caroço
5 filés de anchovas
¼ de xícara de azeite de oliva
2 dentes de alho

Modo de preparar:

Coloque os filés de anchovas de molho no leite por um tempo e escorra. Bata no liquidificador as azeitonas, o alho e as anchovas picadas. Acrescente o azeite aos poucos e siga batendo até engrossar. Deixe por 24 horas na geladeira.

Costelas com trigo**Ingredientes:**

2 a 3kg de costela
2 cebolas picadas
4 cabeças de alho amassado
¼ de pimentão bem picado
1 pimenta verde
2 folhas de louro
1kg de trigo em grão (colocar de molho por 3 horas)
Sal a gosto

Modo de preparar:

Corte as costelas em ripas e parta em pedaços médios, temperando-as com sal e alho. Coloque-as para fritar, preferencialmente em panela de ferro. Quando estiverem no ponto, junte as cebolas, o pimentão, a pimenta verde e as folhas de louro. Depois de tudo bem frito, ponha o trigo (que ficou de molho por 3 horas) e acrescente água fervendo, até dois dedos acima dos ingredientes. Corrija o sal e cozinhe em fogo brando.

Costelas de lombo com fígado de frango**Ingredientes:**

6 costeletas (grossas) de lombo
6 fígados de frango picados
2 cebolas pequenas picadas
2 colheres (sopa) de manteiga
1 dente de alho moído
Sal e pimenta do reino
¼ de colher (chá) rasa de orégano e esfregão
2 colheres (sopa) de suco de limão
6 rodela de cogumelos dos grandes, fritas na manteiga

Modo de preparar:

Recorte as costeletas e abra de lado cada uma delas para serem recheadas. Frite os fígados de frango, o alho e a cebola na manteiga até que cozinhem. Escorra e bata no liquidificador até formar uma pasta suave. Junte o suco de limão e todos os outros condimentos. Recheie as costeletas de lombo com esta pasta e feche as aberturas com o auxílio de palitos. Frite as costeletas na forma usual e sirva com as rodela de cogumelos em cima, enfeitando o prato com alface e cenouras.

Costelas em chamas à moda de Santarém**Ingredientes:**

12 costeletas
120g de margarina
33ml de aguardente
Sal, pimenta, hortelã e noz-moscada a gosto
1kg de batatas
3 gemas

Modo de preparar:

Tempere as costeletas com sal e pimenta e algumas folhas de hortelã. Frite-as rapidamente em 50g de margarina. Reserve-as em lugar quente.

À parte, cozinhe as batatas e passe-as pelo espremedor. Junte o restante da margarina e faça um purê no fogo brando. Retire do calor e adicione as gemas. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada.

Desenhe 12 coroas com o purê e, sobre cada coroa, coloque uma costela. Adicione a aguardente ao óleo que fritou as costeletas e deixe aquecer bem e coloque sobre as costeletas. Sirva a arder. O efeito é bonito.

Costeletas grelhadas com pêssegos e geleia

Ingredientes:

4 costeletas de cordeiro com 2 a 3cm de espessura

Sal e pimenta a gosto

1 lata de pêssegos em calda em metades

4 colheres (sobremesa) de groselha

Nozes picadas

Modo de preparar:

Tempere as costeletas com sal e pimenta a gosto e coloque numa grelha, que deverá ficar a 10cm ou pouco menos da fonte de calor. Deixe grelhando durante 6 a 7 minutos. Enquanto isso, pegue quatro metades de pêssego e encha o centro de cada uma com uma colher de sobremesa de geleia. Reserve. Vire a costela e espalhe, por cima, a calda do pêssego com as nozes picadas. Deixe grelhar mais 5 a 6 minutos, ou até o ponto que preferir. Sirva imediatamente. Ao servir, disponha as metades de pêssego com geléia em torno das costeletas.

Costelas recheadas à moda Aiquel

Ingredientes:

1 costela e vazio desossado de cordeiro e/ou borrego

2 cebolas grandes picadas

3 tomates médios maduros picados

1 pimentão verde picado

1 pimentão vermelho picado

Sal e pimenta do reino moída a gosto

Barbante

Modo de preparar:

Desosse a costela no seu bordo até o osso externo, evitando fazer buracos nos feixes de músculos intercostais. Salgue levemente os dois lados da costela e deixe descansar por 10 minutos. Espalhe a cebola, o tomate e os pimentões na metade da manta da costela desossada, dobre a outra metade e costure com barbante reforçado. Leve ao forno.

Costelas trançadas

Ingredientes:

2 vãos de costelas com pé
4 tiras de toucinho defumado
1kg de batata
Salsa, sal e pimenta a gosto
Agriões
3 colheres (sopa) de margarina
½ xícara de linguiça picada
2 xícaras de cebolinhas cortadas em rodela

Modo de preparar:

Coloque as tiras de toucinho em cruz sobre as costelas. Tempere a costela com sal e pimenta e coloque-a numa assadeira, arrumando os vãos das costelas face a face e intercalando os ossos de uma parte e outra, cruzando-os. Leve para assar em forno quente e siga regando com o suco que se forma.

Refogue na margarina as batatinhas cortadas em pedaços grandes com a cebola e a linguiça. Tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar.

Para servir, disponha as costelas em forma de túnel, colocando no centro e em volta o refogado. Entre os vãos dos ossos, coloque folhinhas de agrião e salpique com salsa picada.

Dica: se quiser enfeitar para servir, coloque rodela de laranja, palmito ou ameixas pretas entre os ossos e em volta do prato.

Costilhar à Viamão

Ingredientes:

1kg de costela de capão, desossada e sem gordura
200ml de vinho branco
2 ovos cozidos
2 dentes de alho amassados
1 cenoura grande cozida
2 fatias de bacon
4 azeitonas sem caroço
Sal e tempero verde a gosto
Óleo para fritar
Palitos e barbante

Modo de preparar:

Tempere a carne com sal, alho e tempero verde. Deixe-a marinando no vinho por no mínimo 2 horas. Estenda o costilhar sobre uma superfície, colocando ao centro os ovos cozidos, a cenoura, as fatias de bacon e as azeitonas. Enrole o costilhar, “envelopando” todos os ingredientes. Feche as extremidades com palitos, fixando-os com um barbante.

Frite em pouco óleo até dourar, depois tampe a panela e deixe cozinhar. Se preferir, depois de cozido, abra a tampa para reduzir o caldo e doure um pouco mais.

Acompanha com arroz branco e feijão mexido.

Dica: polvilhe com um pouco de açúcar antes de fritar, para dar um dourado mais bonito à carne.

Grelhado misto

Ingredientes:

1 costela

1 rim

1 linguiça

1 fatia de bacon

½ tomate grande

2 ou 3 champignons

Modo de preparar:

Arrume sobre a grelha (para cada pessoa): 1 costela e 1 rim de cordeiro (sem a membrana branca), 2 ou 3 champignons grandes (pincelados com margarina, ½ tomate grande (pincelado com margarina e polvilhado com sal e pimenta), 1 linguiça grande e 1 fatia de bacon. Cozinhe na grelha rapidamente. Se os rins de cordeiro e os champignons forem muito pequenos e passarem entre as barras da grelha, frite-os na margarina numa caçarola. Sirva junto com uma salada verde.

Guarda de honra com laranja

Ingredientes:

2 pesos de costeletas

6 costeletas em cada laranja para adornar

60g de manteiga

1 cebola média picadinha

2 xícaras de miolo de pão macio

1 ovo batido

1 colher (sopa) de salsa picadinha

Suco e raspas de 1 laranja

Sal e pimenta a gosto

Papel laminado

Palitos e barbante

Modo de preparar:

Peça ao açougueiro para preparar uma “guarda de honra” com as duas partes de costelas bem compridas, abrindo-as apenas até certo ponto, sem a pele e entrelaçadas como para formar um arco. Firme-as com o auxílio de palitos na posição certa e tempere-as com sal e pimenta. Cubra as pontas das costeletas com papel laminado. Frite a cebola

em manteiga até que fique macia. Junte então o miolo de pão e os outros ingredientes e misture-os bem. Recheie com esta mistura o arco formado pelas costeletas. Amarre-as para evitar que o recheio se espalhe e cozinhe em forno moderado por 20 minutos (para cada 500g de peso de carne acrescente mais 20 minutos)

Quando estiver cozido, tire o papel laminado, os barbantes e os palitos.

Decorar com tufos de papel. Enfeite ao redor da “guarda de honra” com fatias de laranjas presas com palitos.

Túnel do cordeiro

Ingredientes:

2 vãos de costelas com pé

4 tiras de bacon

1kg de batata

6 cebolas cortadas em rodela

80g de linguiça picada

Salsa picada

Sal e pimenta a gosto

2 colheres (sopa) de margarina

Agrião

Modo de preparar:

Tempere as costelas com sal e pimenta e coloque as tiras de bacon sobre as costelas em forma de cruz. Coloque as costelas em uma assadeira, de maneira que os ossos se cruzem formando um vão entre eles. Leve para assar em forno quente regando com o suco que se forma.

Salteie as batatas e a cebola na margarina, juntamente com a linguiça. Tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar.

Ponha as costelas em uma travessa, coloque em cada osso um papelote e no meio disponha folhinhas de agrião. No centro do túnel e à volta, coloque as batatas, as cebolinhas e a linguiça. Polvilhe com salsa picada.

4 LOMBO OU CARRÉ

Arroz à esquilador

Ingredientes:

8 pedaços de espinhaço

1e 1/2 xícara de arroz

2 cebolas picadas

2 tomates picados

1 cabeça de alho amassado

Óleo suficiente para fritar

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparar:

Tempere os espinhaços com sal e pimenta e frite-os bem (podem ser outras partes cortadas em pedaços pequenos). Junte a cebola, o alho, o tomate e refogue, então coloque água até cobrir e deixe ferver por 30 minutos ou mais, até que a carne esteja se desprendendo do osso.

Acrescente o arroz e mais água, se for necessário, e deixe cozinhar por 10 ou 15 minutos. Sirva quente, com arroz “al dente” e suculento.

Carré com ervas frescas**Ingredientes:**

4 carrés de cordeiro (aproximadamente 500g cada)
Ervas frescas picadas (tomilho, salsa crespa, hortelã)
4 dentes de alho picados
1kg de mini-cenouras ou cenouras cortadas em 4 pedaços
1 talo grande de alho-poró picado
Azeite de oliva extra virgem
Manteiga
Óleo
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparar:

Limpe os carrés, retirando o excesso de gordura. Faça um tempero misturado bem as ervas frescas, o sal, a pimenta-do-reino, o alho picado e o azeite de oliva. Pincele os carrés com este tempero e coloque-os em uma assadeira. Leve ao forno pré-aquecido forte, até que fiquem assados.

Em uma frigideira, aqueça partes iguais de manteiga e óleo. Coloque o alho-poró, tempere com sal e pimenta e deixe dourar um pouco. Acrescente as mini-cenouras e refogue por 2 a 3 minutos. Sirva em seguida com a carne assada.

Chuleta à milanesa**Ingredientes:**

Chuletas de cordeiro
Sal
Alho
Vinagre
Pimenta e folhas de louro
Ovo
Farinha de rosca
Farinha de trigo

Modo de preparar:

Tempere as chuletas com sal, alho, vinagre, pimenta e folhas de louro. Deixe repousar por 1 hora. Passe-as na farinha de trigo, no ovo batido e na farinha de rosca e frite-as em gordura quente. Sirva-as quente e, se preferir, regue-as com gotinhas de limão.

Chuleta à moda Palmares**Ingredientes:**

6 chuletas de cordeiro sem gordura

250g de passas de ameixas preta

40g de manteiga

1 garrafa de vinho tinto seco Cabernet

40ml de óleo

1 colher (sobremesa) de farinha de trigo

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparar:

Coloque as ameixas de molho no vinho por 12 horas. Escorra e retire os caroços. Reserve o vinho. Tempere as chuletas com sal e pimenta. Retire aproximadamente 100ml do vinho reservado e dilua a colher de farinha de trigo. Leve ao fogo o restante do vinho e deixe reduzir até 2/3 do volume inicial.

Frite as chuletas na manteiga, reservando-as aquecidas. Misture o vinho com o suco das chuletas fritas. Acrescente, por fim, o vinho diluído com a farinha de trigo, mexendo até engrossar. Adicione as ameixas pretas.

Despeje este molho sobre as chuletas e sirva-as acompanhadas de arroz, batatas cozidas no vapor, salada verde e farofa.

Cordeiro à germany**Ingredientes:**

2kg de espinhaço fatiado

Sal a gosto

2 dentes de alho amassado

Pimenta vermelha

2 colheres (cafezinho) de gengibre raspado (opcional)

4 colheres (sopa) de óleo

1 pacote de sopa de creme de cebola

1 garrafa de cerveja preta

Modo de preparar:

Tempere o espinhaço com sal, alho, pimenta vermelha e gengibre e deixe repousar por 30 minutos. Frite a carne com um pouco de óleo até dourar. Adicione o creme de cebola e a cerveja preta, deixe ferver por aproximadamente 15 minutos.

Sirva acompanhado de arroz e salada verde.

Nota: o espinhaço pode ser substituído por carré fatiado.

Cordeiro à moda da Anita

Ingredientes:

600g de lombo de cordeiro limpo
100g de mostarda forte
50ml de suco de uvas
150ml de vinho Merlot
300ml de caldo de carne
1 cebola picada
1 dente de alho amassado
100g de manteiga
50g de manteiga
1 ramo de alecrim fresco
Sal e pimenta-do-reino moída a gosto

Modo de preparar:

Tempere os lombos com sal, pimenta-do-reino e alho. Misture a mostarda com o suco de uvas, besunte os lombos e espere absorver por aproximadamente 20 minutos.

Aqueça uma caçarola e derreta a manteiga. Doure a carne e refogue a cebola, então adicione o alecrim de forma que seu aroma se libere. Junte o vinho e deixe o álcool evaporar, depois coloque o caldo de carne. Espere levantar fervura, prove os temperos e ajuste-os se necessário. Cozinhe em fogo brando por uns 30 minutos e, se houver necessidade, coloque água. Retire os lombos, distribua-os num prato e reserve-o em local quente. Deixe o molho ferver até que fique espesso, então regue os lombos com este molho.

Sirva com batatas e cogumelos refogados.

Cordeiro ao molho de queijo

Ingredientes:

600g de chuletas de cordeiro
70g de manteiga
2 colheres (sopa) de óleo
1 cálice de vinho seco
2 colheres (sopa) de molho inglês
1 colher (chá) de raspas de gengibre
500g de espaguete ou talharim
Azeitonas pretas sem caroço a gosto
Salsinha e cebolinha verde picadas
Sal e pimenta branca a gosto

Modo de preparar:

Tempere as chuletas com o molho inglês, o gengibre e a pimenta-branca e deixe descansar por 30 minutos. Derreta parte da manteiga no óleo e frite as chuletas até ficarem “ao ponto”. Salgue-as a gosto e reserve.

Cozinhe a massa, deixando-a “al dente”. Escorra e reserve. Em uma frigideira, derreta o restante da manteiga e frite a massa. Adicione o vinho e deixe evaporar o álcool por 2 minutos. Adicione as azeitonas e o cheiro-verde e reserve.

Ingredientes para o molho de queijo:

100g de mussarela ralada
100g de requeijão
100ml de leite
1 cebola média picada
2 dentes de alho
1 pitada de noz-moscada
Manteiga e óleo para refogar

Modo de preparar:

Refogue a cebola e o alho na manteiga e no óleo. Misture o leite, o requeijão e o queijo. Deixe ferver e derreter o queijo. Acerte o sal e coloque uma pitada de noz-moscada. Para servir, forre uma travessa com a massa, coloque as chuletas e o molho por cima.

Espinhaço à fronteira

Ingredientes:

2kg de espinhaço serrado (em pedaços)
150g de tomates
1 dente de alho amassado
100g de cebola picada
25g de pimentão (se preferir)
1 folha de louro
3 galhinhos de manjerona
100g de óleo
1 colher (sopa) de extrato de tomate
50g de sal
Salsa e pimenta do reino a gosto
1 e ½ xícara de farinha de mandioca

Modo de preparar:

Tempere a carne com sal, pimenta e manjerona e deixe-a repousar por 15 minutos. Refogue no óleo a cebola, o tomate, o pimentão, o louro e coloque a carne para fritar por 1 hora. Acrescente o extrato de tomate e a salsa. Em seguida, coloque água quente suficiente para cobrir tudo e deixe ferver até ficar bem cozido.

Faça um pirão com esse caldo acrescentando nele a farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar, para evitar que ele se embole. Sirva quente.

Estrogonofe de campanha

Ingredientes:

1 espinhaço (pescoço à cola)
½kg de cebola picada
½kg de tomate picado
Tempero verde
Alho
2L de leite
Farinha de mandioca

Modo de preparar:

Frite a carne temperada. Acrescente o tomate e a cebola. Após o cozimento, acrescente o leite, tendo o cuidado para não ferver. Coloque a farinha de mandioca para dar o ponto.

Sopa ao Butuí

Ingredientes:

1 e 1/2kg de contrafilé fatiado
3 tomates picados
1 cebola picada
1 dente de alho amassado
1 colher (sopa) rasa de sal
1 folha de louro
Manjerona e salsa
1 pimentão picado
5 batatas inglesas
3 colheres (sopa) de óleo
1 xícara de arroz
7 xícaras de água

Modo de preparar:

Tempere o contrafilé com sal, alho e manjerona e deixe repousar por 30 minutos. Em uma panela coloque o óleo e frite a carne e depois coloque a cebola, o tomate, o pimentão, o louro, a salsa e refogue tudo. Adicione as batatas, a água e deixar ferver por 30 minutos.

Sopa gaudéria

Ingredientes:

700g de pescoço de cordeiro
100g de tomates picados
25g de cebola picada

1 dente de alho amassado
17g de sal
25g de pimentão picado
300g de batata inglesa
1 folha de louro
30g de óleo
200g de arroz
Manjerona e salsa picadas
7 xícaras de água

Modo de preparar:

Corte o pescoço ao comprido e depois em porções correspondentes a cada vértebra. Tempere com sal, alho e manjerona e deixe repousar por 15 minutos.

Em uma panela com óleo, refogue o tomate, a cebola, o pimentão, o louro e a salsa. Coloque o pescoço e deixe fritar por 20 minutos. Adicione as batatas e a água e deixe ferver uns 15 minutos. Coloque o arroz e deixe cozinhar por mais 25 minutos. No momento de servir salpique a salsa.

5 OUTROS

Assado de cordeiro

Ingredientes:

1 carcaça de cordeiro com 12kg
Sal grosso
1 cabeça de alho
½L de vinho branco seco
Pimenta do reino moída
½ xícara de azeite

Modo de preparar:

Retire o espinhaço da carcaça, deixando o lombinho aderido às costelas e corte-as em dois pedaços. Tire os quartos e paletas, coloque a carcaça numa bacia e esfregue o sal e os temperos. Deixe descansar por 2 horas. Após, espete os pedaços e leve para assar em brasa, permanecendo em calor brando por aproximadamente 2 horas e 30 minutos.

Cabeça assada

Ingredientes:

1 cabeça de cordeiro
2 colheres (sopa) de manteiga
50ml de vinagre
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparar:

Lave a cabeça com água e vinagre, removendo as narinas e os globos oculares. Tempere com sal e pimenta. Unte uma forma com a manteiga, coloque a cabeça e leve ao forno quente, regando-a de vez em quando com o molho formado.

Sirva quente ou fria. Excelente como aperitivo.

Carne ovina com pirão (roupa-velha)**Ingredientes:**

Sobras de carne ovina assada

1 pimentão vermelho

1 pimentão verde

1 cebola média picada

2 dentes de alho amassados

2 tomates sem pele e sementes

2 colheres (sopa) de massa de tomate

3 colheres (sopa) de farinha de mandioca

200ml de água

Tempero verde

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparar:

Corte a carne assada em iscas, removendo porções com gordura, ligamentos e ossos e reserve. Doure a cebola e o alho. Adicione os pimentões cortados em tiras, os tomates, a massa de tomate, o sal e a pimenta e refogue. Acrescente a carne e deixe cozinhar por 10 minutos.

Em água fria, dissolva a farinha de mandioca e misture com os demais ingredientes. Deixe cozinhar por 5 minutos, misture com o tempero verde picado e sirva.

A consistência do pirão é estabelecida pela quantidade de farinha adicionada.

“Civet” de peito**Ingredientes:**

750g de peito de cordeiro

24 cebolinhas

200g de toucinho magro

2 colheres (sopa) de margarina

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

2 colheres (sopa) de aguardente

500ml de vinho tinto

500ml de caldo de carne

½ xícara de sangue de frango ou de coelho

1 dente de alho amassado

Salsa, louro, sal, pimenta e especiarias a gosto

Modo de preparar:

Em uma panela, derreta a margarina e doure as cebolinhas e o toucinho cortado em quadradinhos. Retire-os da panela e nesta gordura doure o peito cortado em pedaços. Tempere com sal, pimenta e especiarias. Junte o alho esmagado e polvilhe com a farinha de trigo. Após dourar tudo, cubra com vinho e caldo de carne em partes iguais. Junte um ramo de salsa, louro e aguardente. Leve ao fogo com panela tampada por 1 hora.

Retire a carne da panela e coloque-a num recipiente que possa ir ao forno, juntamente com as cebolinhas e o toucinho.

Misture o molho com o sangue e junte-o à carne, passando-o por uma peneira. Leve ao forno para acabar de assar, com o recipiente tapado, por cerca de 1 hora.

Acompanha com batatas cortadas ou purê de batatas.

Cordeiro de caçarola

Ingredientes:

850g de carne de peçoço

1 colher (sopa) de azeite

1 e ½ colher (chá) rasa de sal e pimenta

1 cebola grande cortada em rodela

1 dente de alho amassado

1 pimentão verde e 1 vermelho picados e sem sementes

220g de tutano

2 colheres (sopa) de massa de tomate

1 a 2 xícaras de caldo de carne

Modo de preparar:

Corte a carne em pedaços e seque-os com um pano úmido. Em uma caçarola, doure-a no azeite em fogo forte.

Em outra panela, refogue a cebola em rodela até amolecer. Junte os pimentões, a massa de tomate misturada com o caldo de carne. Coloque esse refogado sobre os pedaços de carne que estão na caçarola e tempere com sal e pimenta. Tampe e leve ao fogo moderado por 1 hora. Junte o tutano e cozinhe por 30 a 45 minutos com a panela tampada, até que os pedaços estejam macios.

Croquetes

Ingredientes:

250g de carne moída cozida

250g de carne moída crua

2 batatas cozidas e amassadas

Temperos verdes

1 cebola picada

Sal e pimenta a gosto

4 ovos
Farinha de rosca
Óleo para fritar

Modo de preparar:

Moa as carnes, junte as batatas, 2 ovos, o sal, os temperos verdes, cebola e a pimenta e misture bem até formar uma massa. Molde a massa em forma de croquete, passe-os na farinha de rosca, nos 2 ovos restantes batidos e novamente na farinha de rosca. Frite em óleo quente.

Nota: se preferir, em vez de fritar, coloque-os em uma assadeira untada e leve ao forno brando.

Guisado de sangue à crioula

Ingredientes:

1kg de sangue
150g de tomates picados
1 dente de alho amassado
100g de cebola picada
25g de pimentão (se quiser)
1 folha de louro
50g de óleo
1 pitada de pimenta-do-reino
Temperos verdes (salsa, manjerona) a gosto
1 xícara de farinha de mandioca (150g)
25g de sal

Modo de preparar:

Apare o sangue em uma vasilha e deixe-o em repouso por cerca de 1 hora.

Ferva-o até ficar algo consistente e deixe esfriar para cortar em guisado. Tempere o guisado com sal, pimenta e alho. Refogue os tomates, a cebola e o pimentão por uns 15 minutos. Cubra com água quente e deixe ferver por mais 15 minutos. Coloque a farinha de mandioca, mexendo sempre para não embolar.

Sirva com arroz.

Língua à caçadora

Ingredientes:

12 línguas
Cebolas cortadas em quatro partes
Champignons partidos ao meio
Caldo de carne
1 cálice de vinho branco
Sal e pimenta em grão a gosto

Fatias de pão
Farinha de trigo
Alcaparras
Azeitonas

Modo de preparar:

Limpe as línguas, corte e abra ao meio, sem separar as duas metades. Coloque-as em uma panela com as cebolas, os champignons, um pouco de caldo, o vinho, o sal e a pimenta. Quando tudo estiver cozido, ponha as línguas num prato com fatias de pão e, em volta, as cebolas e os champignons.

Engrosse o molho com farinha de trigo e junte algumas alcaparras inteiras. Cubra a língua com este molho e algumas azeitonas.

Línguas com mostarda

Ingredientes:

12 línguas de cordeiro
5 tabletes de caldo de carne
1 cebola cortada em 4 partes
2 cravos-da-índia
1 cenoura grande
Mostarda e pimenta malaqueta
1 pitada de sal
Farinha de rosca
Óleo para fritar

Modo de preparar:

Ponha as línguas de molho em água fria durante algumas horas. Depois leve-as ao fogo com água fria, sem sal. Quando levantar fervura, deixe ferver por 10 minutos. Escorra a água e passe as línguas pela água fria de novo. Numa panela coloque o caldo de carne, a cebola espetada com os cravos, a cenoura e as línguas e deixe cozinhar por alguns minutos. Escorra o caldo das línguas e, depois de frias, tempere-as com a mostarda, a pimenta malaqueta e o sal. Passe-as em farinha de rosca e frite-as no óleo quente.

Sirva com ervilhas refogadas e arroz e enfeite com raminhos de salsa frita.

Miúdos assados

Ingredientes:

1 coração
2 rins
1 fígado
Véu de barriga (que envolve os intestinos)
Alho, sal, pimenta, cebola, vinagre ou limão a gosto
1 colher (sopa) de gordura

Modo de preparar:

Limpe o coração, os rins e o véu, lavando muito bem em água corrente. Tempere os miúdos e o véu com alho, sal, pimenta, cebola, vinagre ou limão e deixe neste tempero por 2 horas. Com o véu enrole os miúdos e coloque-os numa forma untada para assar. Deixe assando durante 1 hora em fogo brando.

Sirva cortado em fatias. Poderá ser servido quente ou frio.

Pastel**Ingredientes:**

1 colher (sopa) de manteiga

1 colher (sopa) de banha

1 colher (sopa) de cachaça

1 xícara de salmoura morna

Farinha de trigo

Óleo para fritar

Modo de preparar:

Junte a manteiga, a banha, a cachaça e a salmoura. Vá acrescentando a farinha até formar uma massa lisa com consistência para espichar. Deixe descansar por 10 minutos. Abra a massa até ficar bem fina, coloque o recheio e dê forma aos pastéis. Frite em óleo quente e escorra.

Dica: se preferir, pode utilizar massa para pastel pronta.

Ingredientes para o recheio:

200g de carne magra moída

2 ovos cozidos inteiros

Sal, pimenta e tempero verde a gosto

1 cebola pequena picada

1 colher (sopa) de óleo

Recheio:

Numa panela com o óleo, refogue a carne, a cebola e acrescente sal e pimenta e deixe dourar, colocando um pouco de água. Cozinhe por 20 minutos, em fogo brando, até que todo o líquido seja absorvido e no final acrescente o tempero verde. Retire do fogo e coloque os ovos picados.

Dica: pode-se acrescentar cenoura ralada, azeitona, palmito picado.

Pasteizinhos de queijo à milanesa com recheio de carne ovina**Ingredientes da massa:**

2 xícaras de farinha de trigo

2 xícaras de leite

1 colher (sopa) de margarina

1 ovo inteiro
3 colheres (sopa) bem cheias de queijo ralado
1 colher (café) de sal

Modo de preparar:

Leve ao fogo o leite, a margarina e o sal. Quando começar a ferver, acrescente a farinha de trigo, mexendo bem com uma colher de pau, para não embolar. Quando a massa estiver cozida, retire do fogo e deixe esfriar. Com ela morna, coloque o ovo inteiro e o queijo ralado e amasse.

Dica: a massa vai ficar pegajosa, mas passe farinha de trigo nas mãos para segurar e moldá-la no formato de uma bola. Em mesa polvilhada com farinha de trigo, abra a massa em pequenas porções, mas não deixe muito fina, e corte os pastezinhos com o auxílio de um copo ou xícara.

Ingredientes do recheio:

3 colheres (sopa) de óleo
3 dentes de alho amassados
½kg de carne ovina moída
1 cebola média picada
1 pimentão pequeno picado
2 tomates sem pele picados
1 colher (sopa) de massa de tomate
Temperos verdes a gosto
2 ovos cozidos
1 ovo inteiro
Farinha de rosca
Óleo para fritar
Sal a gosto

Modo de preparar:

Em uma panela com óleo, refogue o alho e o sal. Coloque a carne moída e deixe fritar por uns 5 ou 10 minutos. Acrescente a cebola e o pimentão e refogue. Coloque os tomates e a massa de tomate. Se necessário, coloque um pouquinho de água. Deixe no fogo por mais uns 5 minutos, coloque os temperos verdes e os ovos.

Recheie os pastezinhos, aperte as bordas com auxílio de um garfo e coloque-os em uma bandeja polvilhada com farinha de trigo. Depois de recheados passe no ovo batido e na farinha de rosca. Frite-os em óleo quente e escorra.

Pastelão à moda Viamão

Ingredientes da massa:

1kg de aipim limpo
1 pitada de sal
3 colheres (sopa) de manteiga

2 ovos inteiros

Gema de ovo

Modo de preparar:

Cozinhe o aipim e faça um purê amassando bem o aipim, acrescentando os ovos inteiros, sal e manteiga. Divida a massa em duas partes. Unte uma forma e coloque uma parte deste purê para cobrir bem o fundo da forma. Cubra a massa com o recheio e sobre ele coloque as azeitonas e rodelas de ovos. Termine cobrindo o recheio com o restante do purê, pincele com gema e leve ao forno quente para dourar.

Sirva acompanhado de salada verde.

Ingredientes do recheio:

½kg de carne moída ou picada

1 pitada de sal

1 dente de alho amassado

1 cebola picada

½ copo de vinho branco seco

2 tomates picados

2 colheres (sopa) de óleo

Tempero verde a gosto

4 azeitonas picadas

3 ovos cozidos cortados em rodelas

Modo de preparar:

Prepare um guisado fritando no óleo a carne, a cebola, o alho, o tomate e o sal e regue com o vinho. Depois de bem refogado, coloque este recheio sobre o purê.

Peito temperado

Ingredientes:

3 peitos de cordeiro sem osso

1 a 2 dentes de alho (opcional)

Suco de limão

Sal e pimenta a gosto

450g de carne de linguiça picada

½ xícara de miolo de pão

2 colheres (sopa) de salsa picada

1 colher (sopa) cebola picada

Barbante

Modo de preparar:

Retire o excesso de gordura da carne e tempere os peitos com suco de limão, sal e pimenta.

Misture a linguiça, o pão, a salsa e a cebola e recheie a carne. Enrole cada peito e

amarre com barbante. Faça furos na carne e encha-os com pedaços de alho. Coloque em uma assadeira e asse em fogo moderado, durante 20 minutos. Para cada 500g de peso (incluindo recheio), acrescente mais 20 minutos de cozimento. Faça um molho do suco que soltar da carne no cozimento.

Peito com feijão-branco

Ingredientes:

1 e ½kg de peito de cordeiro
2 cebolas picadas
3 cenouras picadas
1/4 de taça de óleo
Sal, pimenta e noz-moscada a gosto
2kg de feijão-branco
Manteiga ou margarina
2 colheres (sopa) cheia de farinha tostada
2 colheres (sopa) de caldo

Modo de preparar:

Corte o cordeiro em pedaços e tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Coloque o óleo na panela e refogue as cenouras e as cebolas. À parte, doure a carne dos dois lados, coloque na panela do refogado e acrescente o caldo. Espere que ele se incorpore bem à carne e acrescente a farinha tostada. Cozinhe em fogo lento.

Em outra panela, cozinhe o feijão e em seguida passe-o na manteiga.

Sirva a carne com o feijão em volta.

Quibe

Ingredientes:

500g de carne ovina moída
500g de trigo para quibe
750ml de água morna
1 cebola média picada miúda
5 dentes de alho picados
Folhas de hortelã fresca
Cheiro-verde
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparar:

Coloque o trigo para quibe para inchar em água morna por 1 hora. Misture a carne e o restante dos ingredientes, sovando até formar uma liga. Misture esta massa com o trigo já inchado e reserve por mais de 1 hora.

O quibe está pronto, podendo ser consumido ao natural, com azeite de oliva e sumo de limão, frito ou assado.

Quibe frito

Ingredientes:

1kg de trigo para quibe

1 kg de carne moída (filé ou lombo de cordeiro, sem gordura)

3 cebolas médias ou duas grandes picadas

1 colher (chá) de pimenta-do-reino

1 colher (chá) de canela moída

2 colheres (sopa) bem cheias de azeite

1 xícara de folhas de hortelã picadinhas

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparar:

Lave bem o trigo (como se lava arroz) até que saia toda a poeira e deixe de molho por mais ou menos 1 hora. Escorra toda a água, espremendo o trigo com as mãos, para que fique o mais seco possível, então misture a carne moída. Acrescente a cebola, a pimenta, o azeite, a hortelã, a canela e o sal. Passe esta mistura duas ou três vezes na máquina de moer carne.

Molhe as mãos na água fria e faça pequenas bolinhas, achate levemente e frite em gordura quente.

Nota: se preferir, em vez de fritar, asse no forno. Coloque em uma assadeira uma camada dessa massa, outra de carne de cordeiro frita com cebola picada, suco de ½ limão, sal, alho e pimenta e outra camada de massa crua e leve ao forno para assar.

Quando estiver assado, corte em pequenos quadros e enfeite com folhas de hortelã.

Revirado de carne ovina

Ingredientes:

Sobras de carne assada

Manteiga

Sal e pimenta a gosto

Cebolinhas inteiras

Tomate picado

Azeitonas

Vinho branco

Farinha de trigo

1 copo de água

Modo de preparar:

Corte a carne em pedaços pequenos e leve ao fogo com a manteiga para dourar. Acrescente as cebolinhas e o tomate, refogando por aproximadamente 5 minutos. Coloque um pouco de farinha de trigo, água, vinho branco, sal e pimenta. Cozinhe mais um pouco e acrescente as azeitonas na hora de servir.

Rim viévolle

Ingredientes:

3 rins de cordeiro
3 colheres (sopa) de vinho
12 cebolinhas
500g de salsichas
1 colher (sopa rasa) de açúcar
2 colheres (sopa) de margarina
1 xícara de caldo de carne
1 colher (chá) de farinha de trigo
Sal e pimenta a gosto
Gotas de limão

Modo de preparar:

Divida os rins ao meio no comprimento, retire as peles e os nervos e tempere com sal, pimenta, gotas de limão e 1 colher de vinho. Frite dos dois lados em uma panela com a metade da margarina em fogo alto. Reserve.

Lave as salsichas em água quente, enxugue e coloque-as na panela onde fritou os rins com o restante da margarina. Tampe e deixe cozinhar um pouco e, em seguida, retire-as e coloque junto com os rins.

Dê uma fervura nas cebolinhas, escorra e coloque-as na mesma panela com o açúcar. Tape, toste-as até ficarem escuras e retire.

Na mesma panela, coloque a farinha, toste e dissolva aos poucos, com o caldo de carne ou água e o restante do vinho. Adicione os rins e as salsichas e esquite sem ferver.

Arrume as cebolas no centro de um prato e faça uma coroa ao redor, intercalando os rins e as salsichas e regando com o próprio molho.

Rins ao vinho

Ingredientes:

6 rins de cordeiro
3 colheres (sopa) de margarina
3 colheres (sopa) de vinho
2 cenouras
Salsa
Sal e pimenta a gosto
6 fatias de pão frito

Modo de preparar:

Limpe os rins, corte em quadradinhos e tempere com sal e pimenta. Derreta a margarina numa frigideira e frite os rins. Regue com o vinho da Madeira e polvilhe com salsa picada.

Corte as cenouras em bolinhas e passe-as em margarina. Num prato redondo, coloque no meio os rins e à volta as cenouras. Enfeite o prato com o pão frito.

Rins com tomates

Ingredientes:

12 rins de cordeiro fatiados
3 colheres (sopa) de manteiga
2 fatias de bacon
1 cebola picada
2 tomates picados
3 colheres (sopa) de vinagre
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparar:

Frite o bacon e adicione os tomates, a cebola, o vinagre, o sal e a pimenta. Cozinhe este molho lentamente por 20 minutos.

Aqueça a manteiga em uma frigideira e frite os rins por 3 minutos. Misture os rins fritos com o molho de tomates e sirva quente.

Acompanha arroz e salada verde.

Salada de cordeiro

Ingredientes:

4 xícaras de carne cortada em cubos
1 molho de brócolis
2 xícaras de cogumelos cortados em pedaços
2 pimentões vermelhos cortados em fatias
Folhas de alface
1 dente de alho amassado
½ xícara de azeite de oliva
½ xícara de vinagre de vinho tinto
1 colher (sopa) de suco de limão recém-preparado
2 colheres (chá) de mostarda preta
1 colher (chá) de orégano esmagado
½ colher (chá) de sal
1 pitada de pimenta forte

Modo de preparar:

Faça um molho com o azeite de oliva, o vinagre, o suco de limão, o orégano, a mostarda e o sal e misture bem.

Em uma travessa coloque o cordeiro picado, o cogumelo, o brócolis e o pimentão e coloque o molho sobre esses ingredientes. Sirva, tendo a alface como base e, se desejar, salpique com salsa. Sirva como entrada ou como acompanhamento.

Dica: outras verduras podem ser usadas.

Torta de mondongo

Ingredientes para o recheio:

1 mondongo
2 cebolas picadas
3 tomates picados
1 pedaço de pimentão picado
2 ovos
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparar:

Cozinhe o mondongo e passe na máquina de moer. Refogue a cebola, o tomate, o pimentão, sal e pimenta, acrescente o mondongo moído e reserve.

Ingredientes para a massa folhada:

2 xícaras de farinha de trigo
1 colher (chá) de óleo
Sal a gosto
Amido de milho
Gema para pincelar

Modo de preparar:

Misture a farinha com o óleo e, imediatamente, coloque água fervendo com sal. Amasse bem e deixe a massa descansar por 15 minutos. Abra a massa até que fique fina. Polvilhe a massa com amido de milho e dobre-a, pressionando bem com os dedos. Estique novamente.

Forre com uma parte da massa uma assadeira untada. Coloque o recheio e cubra com o restante da massa. Pincele a torta com gema e leve para assar.

Referências

- ÁVILA, V. S. de. **Receitas**. Lages, SC: Acaresc - Programa de Desenvolvimento da Ovinocultura no Planalto Catarinense, 1981.
- BUTCARNE. **Carne ovina**. Lages, SC: Agropecuária Raposo, [199-].
- CORDEIRO enfeita o almoço de páscoa. **Zero Hora**, Porto Alegre, 10 de abril, 1998. Caderno de Gastronomia
- CORDEIRO põe a mesa. **Zero Hora**, Porto Alegre, 26 de maio, 2000. Caderno de Gastronomia.
- COUTINHO, G. C. (Comp.). **Receitas deliciosas de cordeiro**. Florianópolis, SC: Cidasc, 1989. 16p.
- GABRIEL, C. **O sabor do churrasco**. São Paulo: Melhoramentos, 2001. 128p.
- GHENO, V. L.; OLIVEIRA, V. F. de. (Comp.). **Receitas carne ovina: um prato saboroso**. 2.ed. Porto Alegre, RS: Emater/RS; Embrapa, 1998. 33p.
- HAY, J.; HAY, B. **101 receitas para preparar a carne ovina**. Montevidéo: Hemisfério Sur, 1973. 60p.
- MERCK SHARP & DOHNME. **Calendário anual de 1972**. Belo Horizonte, 1972.
- NO CALOR das fogueiras. **Globo Rural**, São Paulo, v.14, n.156, p.96-97, out. 1998.
- PEREIRA NETO, O. A.; BOLZONI, G. (Org.). **Carne ovina à mesa: novas receitas, mais sabor**. Porto Alegre, RS; Senar, 2003. 32p.
- PEREIRA NETO, O. A.; BOLZONI, G. (Org.). **Receitas carne ovina**. Porto Alegre: Senar, 2002.
- PILATI, V. R. **Receitas de carne ovina**. Florianópolis, SC: Epagri, 1995. 19p. (Epagri. Boletim Didático, 9).
- RIO GRANDE DO SUL. Secretaria da Agricultura. **Oba! É carne ovina**. Porto Alegre: Departamento de Produção Animal, [19--].
- UCHOA, D. **Cordeiro na mesa: cortes especiais, receitas, dicas de preparo e temperos**. Porto Alegre, RS: Palomas, 1999. 80p.
- VALLE, E. R. do; FEIJÓ, G. L. D.; ALMEIDA, A. V. L. de. et al. **Iniciando um pequeno grande negócio agroindustrial: processamento de carne bovina**. Brasília: Embrapa, 2004. 184p.
- WEBB, M.A.; CRAZE, R. **O guia das plantas & especiarias**. Lisboa: Centralivros, 2001. 375p.





www.epagri.sc.gov.br



Epagri



Epagri



@EpagriOficial



Epagri



FAPESC

FUNDAÇÃO DE AMPARO À
PESQUISA E INOVAÇÃO DO
ESTADO DE SANTA CATARINA



SCRURAL

*Cooperação para o
desenvolvimento rural*