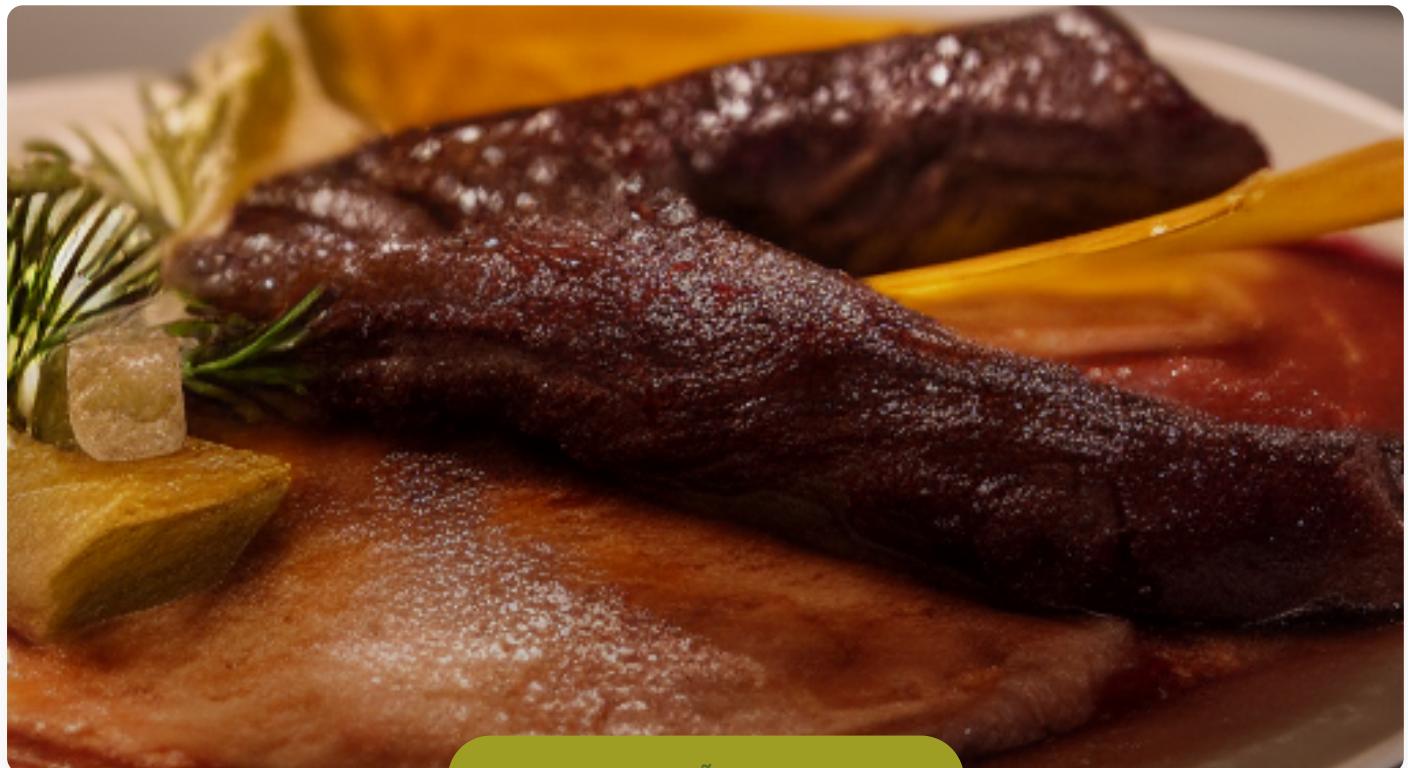


Vamos de receitas

Carnes e Churrasco



UMA COLEÇÃO ESPECIAL

REALIZADA

Introdução

Seja bem-vindo(a) ao seu novo guia de receitas! Nós, da Realizart, estamos entusiasmados em compartilhar esta coleção especial de pratos deliciosos e práticos. Este E-book é dedicado a Carnes e Churrasco, trazendo 20 opções que prometem surpreender seu paladar.

Preparamos cada receita com carinho e pensamos em cada detalhe, desde o tempo de preparo até as dicas extras. Desejamos que cada página seja uma inspiração para novas experiências na sua cozinha. Bom apetite!

Com carinho, a equipe Realizart.

Índice

1. Espetinho de Carne de Sol com Abacaxi e Farofa de Mandioca	Pág. 1
2. Fraldinha ao Chimichurri Grelhada	Pág. 3
3. Costela Bovina Assada ao Barbecue com Batatas Rústicas	Pág. 5
4. Strogonoff de Carne com Cogumelos e Creme de Leite	Pág. 7
5. Alcatra ao Forno com Legumes Mediterrâneos	Pág. 9
6. Bowl de Carne com Quinoa, Legumes Grelhados e Molho de Iogurte	Pág. 11
7. Escondidinho de Carne de Sol com Mandioca	Pág. 13
8. Picanha ao Chimichurri na Grelha	Pág. 15
9. Maminha ao forno com crosta de ervas e batatas rústicas	Pág. 17
10. Salada de Contra-Filé Grelhado com Molho de Mostarda e Mel	Pág. 19
11. Lombo de Porco Assado com Ervas Finas e Batatas Rústicas	Pág. 21
12. Carne Assada com Batatas ao Alecrim	Pág. 23
13. Ragu de carne com polenta cremosa	Pág. 25
14. Sopa de Carne e Mandioquinha com Ervas	Pág. 27
15. Bife de Ancho Grelhado com Manteiga de Ervas e Farofa Crocante	Pág. 29
16. Espaguete à Carbonara de Carne Seca	Pág. 31
17. Costela Suína ao Molho Barbecue com Legumes Grelhados	Pág. 33
18. Coração de Frango na Brasa com Chimichurri	Pág. 35
19. Rabada ao Molho de Cerveja	Pág. 37
20. Cordeiro Assado com Alecrim e Alho	Pág. 39
21. Farofa Crocante de Carne Seca com Banana	Pág. 41
22. Coxa de Frango ao Molho de Maracujá com Alecrim	Pág. 43
23. Filé de peito de frango grelhado ao chimichurri com quinoa colorida	Pág. 45
24. Pernil de Porco ao Barbecue com Abacaxi Grelhado	Pág. 47
25. Almôndegas de carne ao molho barbecue com batata rústica	Pág. 49
26. Carne de Panela à Moda da Fazenda	Pág. 51
27. Hambúrguer de carne suína com chutney de manga	Pág. 53

28. Avestruz Grelhado com Chimichurri	Pág. 55
29. Peito de Frango na Brasa com Molho de Maracujá	Pág. 57
30. Bisteca Suína Grelhada ao Chimichurri	Pág. 59

Espetinho de Carne de Sol com Abacaxi e Farofa de Mandioca

Tempo de preparo: 40 minutos (incluindo marinada)

Rendimento: 4 porções (8 espetinhos)



Ingredientes:

- 800g de carne de sol em cubos (aprox. 3 cm)
- 1 abacaxi pequeno cortado em cubos (mesmo tamanho da carne)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Suco de 1 limão
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 8 espetos de bambu ou metal
- 200g de mandioca cozida e amassada
- 1 cebola roxa pequena picada finamente
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1/2 xícara de farinha de mandioca torrada
- Cheiro-verde picado a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture a carne de sol, o azeite, o suco de limão, o alho, a páprica, sal e pimenta. Deixe marinar por 20 minutos.
2. Enquanto a carne marinha, prepare a farofa: aqueça a manteiga e o azeite em uma frigideira em fogo médio.
3. Refogue a cebola roxa até ficar transparente.
Acrecente a mandioca amassada e mexa bem.
4. Polvilhe a farinha de mandioca, mexendo constantemente até dourar levemente. Tempere com sal e cheiro-verde. Reserve aquecida.
5. Monte os espetinhos intercalando cubos de carne e abacaxi.
6. Pré-aqueça a grelha ou churrasqueira em fogo alto.
Grelhe os espetinhos por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até que a carne esteja bem dourada e o abacaxi caramelizado.
7. Sirva os espetinhos acompanhados da farofa de mandioca, espalhada no prato ou em pequenas tigelas.

Dicas extras: Se preferir, deixe a carne de sol de molho em água fria por 2 horas antes de cortar, para reduzir o excesso de sal. Para um toque extra de sabor, pincele os espetinhos com um molho de mel e mostarda nos últimos minutos de grelha.

Fraldinha ao Chimichurri Grelhada

Tempo de preparo: 20 minutos (preparo) + 1 hora (marinada) + 15 minutos (grelhar)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1,2kg de fraldinha (bife de tira)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal grosso a gosto
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 xícara de salsinha fresca picada
- 1/4 de xícara de orégano fresco picado
- 2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto
- Suco de 1 limão siciliano
- 1 colher de chá de pimenta calabresa em flocos (opcional)
- 1 colher de sopa de molho inglês



Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture o azeite, o alho, a salsinha, o orégano, o vinagre, o suco de limão, a pimenta calabresa e o molho inglês.
2. Tempere a fraldinha com sal grosso e pimenta-do-reino. Em seguida, despeje a marinada sobre a carne, espalhando bem por todos os lados.

3. Cubra a tigela com filme plástico e deixe na geladeira por, no mínimo, 1 hora (pode deixar de um dia para o outro para potencializar o sabor).
4. Preaqueça a grelha ou churrasqueira em fogo alto.
Retire a carne da marinada, descartando o excesso de líquido.
5. Grelhe a fraldinha por aproximadamente 6-7 minutos de cada lado para ponto médio, ou ajuste o tempo conforme a preferência de cozimento.
6. Após retirar da grelha, deixe a carne descansar por 5 minutos, coberta com papel alumínio, para que os sucos se redistribuam.
7. Corte a fraldinha em tiras finas contra as fibras da carne e sirva imediatamente.

Dicas extras: Para um toque ainda mais aromático, adicione folhas de alecrim fresco à marinada. Sirva com farofa de bacon e um vinagrete de cebola roxa para completar o churrasco.

Costela Bovina Assada ao Barbecue com Batatas Rústicas

Tempo de preparo: 20 min (preparo) + 3 h (assar)

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 1,5 kg de costela bovina em peça (corte em tiras)
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de páprica defumada
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de alho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 200 ml de molho barbecue (caseiro ou industrial)
- 2 colheres de sopa de mel
- 4 batatas médias, cortadas em cubos rústicos
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Ramos de alecrim fresco
- Folhas de salsinha picada para finalizar



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180 °C.
2. Em uma tigela grande, misture o açúcar mascavo, a páprica, o cominho, o alho em pó, sal e pimenta. Esfregue essa mistura por toda a costela, cobrindo bem.

3. Em outro recipiente, combine o molho barbecue com o mel. Reserve metade para pincelar depois.
4. Distribua as batatas em uma assadeira, regue com azeite, salpique alecrim, sal e pimenta. Misture bem.
5. Coloque a costela sobre as batatas, ainda na mesma assadeira. Regue a costela com a metade do molho barbecue com mel.
6. Leve ao forno, coberto com papel alumínio, por 2 h e 30 min.
7. Retire o papel alumínio, pincele a costela com o molho restante e aumente a temperatura para 200 °C. Asse por mais 30 min, ou até a superfície ficar caramelizada e as batatas douradas.
8. Retire do forno, deixe a costela descansar 10 min antes de fatiar.
9. Sirva fatiada ao lado das batatas rústicas, finalizando com salsinha picada.

Dicas extras: Para deixar a carne ainda mais macia, cubra a costela com papel alumínio nos primeiros 2 h de cozimento e, se possível, deixe-a marinando com os temperos por algumas horas ou de um dia para o outro. Substitua o alecrim por tomilho ou orégano para variar o aroma.

Strogonoff de Carne com Cogumelos e Creme de Leite

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500g de filé mignon cortado em tiras finas
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 200g de cogumelos frescos fatiados (shiitake ou Paris)
- 3 colheres (sopa) de molho inglês
- 1 colher (sopa) de mostarda Dijon
- 200ml de creme de leite fresco
- 1 colher (sopa) de ketchup
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal
- Cheiro-verde picado para finalizar
- Arroz branco e batata palha para acompanhar



Modo de preparo:

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio-alto. Adicione a carne e doure rapidamente, mexendo para não cozinhar demais. Retire a carne e reserve.
2. Na mesma panela, reduza o fogo para médio e refogue a cebola até ficar transparente. Acrescente o alho e refogue por mais 30 segundos.

3. Junte os cogumelos fatiados e cozinhe até que liberem a água e comecem a dourar, cerca de 5 minutos.
4. Volte a carne à panela, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
5. Adicione o molho inglês, a mostarda e o ketchup.
Misture bem e deixe cozinhar por 2 minutos.
6. Reduza o fogo para baixo e incorpore o creme de leite, mexendo suavemente para não talhar. Cozinhe por mais 3-4 minutos, apenas para aquecer o creme.
7. Desligue o fogo, ajuste o tempero se necessário e finalize com o cheiro-verde picado.
8. Sirva imediatamente acompanhado de arroz branco soltinho e batata palha crocante.

Dicas extras: Para um toque especial, adicione uma colher de chá de páprica defumada ou um fio de molho de pimenta ao final. Se preferir uma versão mais leve, substitua o creme de leite por iogurte natural sem açúcar, adicionando-o fora do fogo para evitar que talhe.

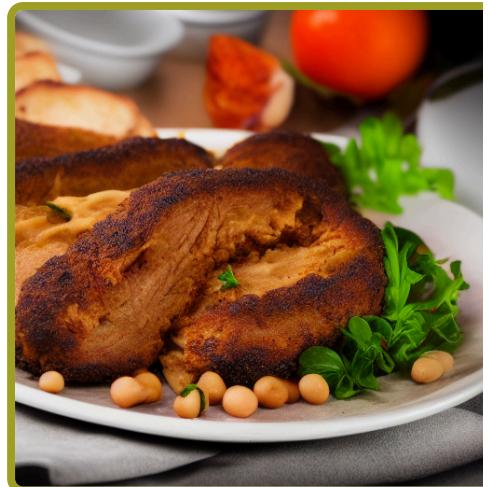
Alcatra ao Forno com Legumes Mediterrâneos

Tempo de preparo: 40 minutos (pré-preparo) + 1 hora e 20 minutos (cozimento)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1,2kg de alcatra em peça
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 4 dentes de alho picados
- 1 colher (sopa) de alecrim fresco picado
- 1 colher (chá) de tomilho seco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 batatas grandes cortadas em cubos
- 2 cenouras médias em rodelas grossas
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1 abobrinha média cortada em rodelas
- 150g de tomate-cereja cortado ao meio
- 1 cebola roxa em pétalas
- Suco de 1 limão siciliano
- Folhas de manjericão fresco para finalizar



Modo de preparo:

1. Preeaqueça o forno a 200 °C.

2. Em uma tigela, misture o azeite, o alho, o alecrim, o tomilho, o sal, a pimenta e o suco de limão. Reserve.
3. Tempere a alcatra com metade da marinada, esfregando bem por todos os lados. Deixe descansar por 20 minutos.
4. Enquanto a carne absorve os temperos, coloque os legumes (batata, cenoura, pimentão, abobrinha, tomate-cereja e cebola) em uma assadeira grande. Regue com a marinada restante e misture para que fiquem bem envolvidos.
5. Posicione a alcatra no centro da assadeira, sobre os legumes.
6. Leve ao forno e asse por aproximadamente 1 hora e 20 minutos, ou até que a carne atinja o ponto desejado (cerca de 60 °C interna para ao ponto). A cada 30 minutos, regue a carne com o próprio suco que se forma na assadeira.
7. Retire do forno, cubra levemente com papel alumínio e deixe repousar por 10 minutos antes de fatiar.
8. Sirva as fatias de alcatra sobre os legumes assados, decorando com folhas de manjericão fresco.

Dicas extras: Para um toque extra de sabor, adicione 2 colheres (sopa) de azeitonas pretas fatiadas nos últimos 10 minutos de forno. Se preferir carne bem passada, aumente o tempo de cozimento em 10-15 minutos, sempre controlando a temperatura interna com um termômetro. Servir com um arroz de açafrão ou uma farofa crocante complementa perfeitamente o prato.

Bowl de Carne com Quinoa, Legumes Grelhados e Molho de iogurte

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:



- 300g de filé mignon cortado em tiras finas
- 1 xícara (chá) de quinoa crua
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1 abobrinha média cortada em rodelas de $\frac{1}{2}$ cm
- 1 cebola roxa pequena cortada em pétalas
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de cominho em pó
- Para o molho:
 - $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de iogurte natural integral
 - 1 colher (sopa) de suco de limão
 - 1 colher (chá) de mostarda Dijon
 - 2 colheres (sopa) de salsinha picada
 - Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Lave a quinoa em água corrente e escorra. Em uma panela, coloque a quinoa e a água. Leve ao fogo alto até ferver, abaixe o fogo, tampe e cozinhe por 15 minutos ou até a água absorver. Desligue e deixe descansar 5 minutos. Solte os grãos com um garfo.
2. Enquanto a quinoa cozinha, tempere as tiras de carne com sal, pimenta, páprica e cominho. Reserve.
3. Pראהça uma grelha ou frigideira grill com 1 colher (sopa) de azeite. Grelhe o pimentão, a abobrinha e a cebola, virando ocasionalmente, até ficarem macios e levemente marcados. Tempere com sal e reserve.
4. Na mesma grelha, adicione o restante do azeite e sele a carne em fogo alto por 2-3 minutos de cada lado, até ficar dourada, mas ainda rosada por dentro. Ajuste o tempero, retire e deixe descansar 2 minutos.
5. Prepare o molho: em uma tigela, misture o iogurte, o suco de limão, a mostarda, a salsinha, o sal e a pimenta. Reserve.
6. Monte os bowls: distribua a quinoa em quatro tigelas, coloque por cima a carne em tiras, os legumes grelhados e finalize com uma generosa colher de molho de iogurte.

Dicas extras: Para um toque crocante, adicione sementes de abóbora torradas ou amêndoas laminadas. Se preferir um sabor mais picante, misture ao molho uma colher de chá de molho de pimenta ou pimentão vermelhinho picado.

Escondidinho de Carne de Sol com Mandioca

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500g de carne de sol (dessalgada e desfiada)
- 1 kg de mandioca (aipim) cozida e amassada
- 2 colheres (sopa) de manteiga de garrafa
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picados
- 2 tomates sem pele e sem sementes picados
- 2 colheres (sopa) de coentro fresco picado
- ½ xícara (chá) de leite de coco
- 200g de queijo coalho ralado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo:

1. Em uma panela grande, aqueça 1 colher de manteiga de garrafa e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados.
2. Acrescente a carne de sol desfiada, tempere com sal e pimenta e cozinhe por 5 minutos, mexendo bem.
3. Junte os tomates picados e o coentro, cozinhe por mais 3 minutos até o tomate desmanchar. Reserve.

4. Em outra tigela, misture a mandioca amassada, a manteiga de garrafa restante, o leite de coco, sal e pimenta. Amasse até obter um purê cremoso.
5. Pראהça o forno a 200 °C.
6. Em um refratário médio, espalhe metade do purê de mandioca, formando uma camada uniforme.
7. Sobre o purê, distribua a carne de sol refogada, espalhando bem.
8. Cubra com o restante do purê de mandioca e alise a superfície.
9. Polvilhe o queijo coalho ralado por cima.
10. Leve ao forno por 20-25 minutos, ou até que o queijo esteja dourado e o topo levemente crocante.
11. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos e sirva quente.

Dicas extras: Para um toque ainda mais aromático, adicione uma pitada de páprica defumada ao purê de mandioca. Se preferir, substitua o queijo coalho por muçarela ou queijo prato. Sirva acompanhado de uma salada verde com vinagrete de maracujá para equilibrar a intensidade do prato.

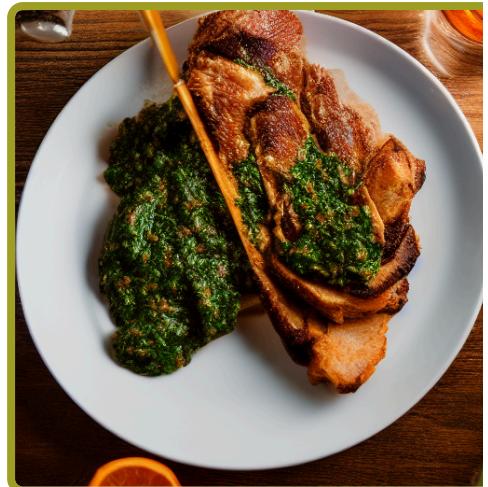
Picanha ao Chimichurri na Grelha

Tempo de preparo: 45 minutos (incluindo tempo de marinada)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1,2kg de picanha em peça, sem gordura excessiva
- Sal grosso a gosto
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1/2 xícara de salsinha fresca picada
- 1/4 de xícara de coentro fresco picado
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de orégano seco
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- Suco de 1 limão siciliano
- 2 colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto
- 1 colher (chá) de mel (opcional)
- Flocos de pimenta vermelha a gosto (opcional)



Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture a salsinha, o coentro, o alho, o orégano, a páprica, o suco de limão, o vinagre, o azeite, o mel e a pimenta vermelha a gosto. Reserve.

2. Faça cortes superficiais em forma de losangos na camada de gordura da picanha. Isso ajuda a absorver o tempero e a dourar melhor.
3. Tempere a picanha generosamente com sal grosso e pimenta-do-reino.
4. Coloque a carne em um saco plástico grande ou em um recipiente com tampa e despeje metade do molho Chimichurri sobre ela. Vire para cobrir toda a superfície.
5. Leve à geladeira por, no mínimo, 30 minutos (pode deixar até 2 horas para intensificar o sabor).
6. Pראהqueça a grelha ou churrasqueira em fogo alto.
Quando estiver bem quente, coloque a picanha com a gordura voltada para cima.
7. Deixe grelhar por cerca de 8-10 minutos, até que a gordura esteja bem dourada e crocante. Vire a peça e grelhe o outro lado por mais 8-10 minutos para ponto médio (ou ajuste o tempo conforme a preferência).
8. Retire a carne da grelha, cubra levemente com papel alumínio e deixe descansar por 5 minutos.
9. Fatie a picanha contra as fibras em tiras de 1 cm de espessura.
10. Regue as fatias com o restante do molho Chimichurri, misturando delicadamente para que o tempero envolva toda a carne.

Dicas extras: Para um toque extra de aroma, adicione ramos de alecrim à grelha junto com a carne. Se preferir ponto bem passado, aumente o tempo de grelha em 2-3 minutos de cada lado, mas cuidado para não ressecar a picanha. Sirva com farofa crocante e vinagrete de tomate para completar o churrasco.

Maminha ao forno com crosta de ervas e batatas rústicas

Tempo de preparo: 45 minutos (preparo) + 1 hora (assar)

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 1,2kg de maminha inteira, limpa
- 4 batatas grandes, cortadas em cubos rústicos
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 4 dentes de alho picados
- 1 ramo de alecrim fresco
- 1 ramo de tomilho fresco
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- Raspas de 1 limão siciliano
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 150 ml de caldo de carne (ou água)



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma tigela, misture o azeite, o alho, o alecrim, o tomilho, a salsinha, as raspas de limão, sal e pimenta. Reserve metade da mistura para a crosta.
3. Tempere a maminha com o restante da mistura de ervas, esfregando bem por toda a superfície. Deixe descansar 15 minutos.

4. Enquanto isso, coloque as batatas em uma assadeira, regue com um fio de azeite, tempere com sal, pimenta e um pouco da mistura de ervas reservada. Misture para ficar bem envolvida.
5. Posicione a maminha no centro da mesma assadeira, ao lado das batatas.
6. Regue a carne com o caldo de carne (ou água) para evitar que resseque.
7. Leve ao forno e asse por aproximadamente 1 hora, ou até que a temperatura interna alcance 68 °C para ponto ao ponto. A cada 20 minutos, regue a carne com o próprio suco que se forma na assadeira.
8. Nos últimos 10 minutos, aumente o forno para 220 °C para dourar a crosta de ervas.
9. Retire do forno, cubra levemente com papel alumínio e deixe descansar 10 minutos antes de fatiar.
10. Sirva as fatias de maminha ao lado das batatas rústicas, regadas com o molho que se formou na assadeira.

Dicas extras: Para um toque adocicado, adicione ao molho final 1 colher de sopa de mel ou geleia de pimenta. Se preferir, substitua as batatas por mandioca ou cenoura em cubos, mantendo o mesmo tempo de forno.

Salada de Contra-Filé Grelhado com Molho de Mostarda e Mel

Tempo de preparo: 30 min (incluindo 15 min de marinação)

Rendimento: 4 porções



Ingredientes:

- 500 g de contra-filé em tiras finas
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de páprica doce
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 200 g de mix de folhas verdes (rúcula, alface americana e agrião)
- 1 cenoura média ralada
- ½ xícara de tomate-cereja cortado ao meio
- ¼ de cebola roxa em fatias finas
- 2 colheres (sopa) de mostarda Dijon
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de vinagre de maçã
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (sopa) de salsinha fresca picada

Modo de preparo:

1. Em um recipiente, misture o azeite, a páprica, o sal, a pimenta e o alho. Adicione as tiras de contra-filé e deixe marinar por 15 min.
2. Enquanto isso, prepare o molho: em uma tigela pequena, combine a mostarda, o mel, o vinagre e uma pitada de sal. Bata até ficar homogêneo.
3. Pראהça a grelha ou a chapa em fogo alto. Grelhe as tiras de carne por cerca de 2-3 minutos de cada lado, até ficarem bem douradas e ao ponto desejado. Reserve.
4. Em uma saladeira grande, coloque o mix de folhas, a cenoura ralada, os tomates-cereja e a cebola roxa.
5. Distribua as tiras de contra-filé grelhado sobre a salada.
6. Regue tudo com o molho de mostarda e mel, finalizando com a salsinha picada.
7. Sirva imediatamente, acompanhada de pão italiano ou torradas, se desejar.

Dicas extras: Para um toque extra de frescor, adicione rodelas finas de pepino ou um punhado de folhas de hortelã. Se preferir a carne mais macia, marinar por até 1 hora na geladeira.

Lombo de Porco Assado com Ervas Finas e Batatas Rústicas

Tempo de preparo: 45 minutos (preparação) + 1 hora e 30 minutos (cozimento)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1,2kg de lombo de porco em peça
- 4 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de alecrim fresco picado
- 1 colher (sopa) de tomilho fresco
- 1 colher (sopa) de sálvia fresca picada
- 2 colheres (sopa) de mostarda Dijon
- 3 colheres (sopa) de mel de flor
- ½ xícara (chá) de vinho branco seco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 4 batatas médias, cortadas em cubos rústicos
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 ramo de alecrim para decorar (opcional)



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma tigela, misture o alho, alecrim, tomilho, sálvia, mostarda, mel, vinho branco, sal e pimenta. Reserve.

3. Faça pequenos cortes superficiais em forma de cruz na superfície do lombo para que o tempero penetre melhor.
4. Esfregue toda a mistura de temperos sobre o lombo, cobrindo bem todos os lados. Deixe descansar por 15 minutos à temperatura ambiente.
5. Enquanto isso, coloque as batatas cortadas em uma assadeira, regue com azeite, tempere com sal, pimenta e um pouco de alecrim picado. Misture bem.
6. Posicione o lombo no centro da assadeira, rodeando-o com as batatas.
7. Leve ao forno e asse por aproximadamente 1 h 30 min, ou até que a temperatura interna do lombo alcance 70°C e as batatas estejam douradas e macias. Se a superfície dourar muito rápido, cubra levemente com papel alumínio.
8. Retire do forno, deixe o lombo repousar 10 minutos antes de fatiar.
9. Sirva fatiado, acompanhado das batatas rústicas e decorado com um ramo de alecrim.

Dicas extras: Para um toque defumado, adicione 1/2 colher (chá) de páprica defumada à marinada. Se preferir um molho mais espesso, retire o líquido da assadeira, reduza em fogo médio e finalize com uma colher de manteiga gelada.

Carne Assada com Batatas ao Alecrim

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1,2kg de peito de paleta bovina (ou coxão duro)
- 4 batatas médias, cortadas em cubos grandes
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 4 ramos de alecrim fresco
- 4 dentes de alho amassados
- 1 cebola média picada
- ½ xícara de vinho tinto seco
- 1 xícara de caldo de carne (ou água)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de chá de páprica doce (opcional)



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180 °C.
2. Tempere a carne com sal, pimenta, alho, páprica e metade do alecrim. Deixe descansar 20 minutos.
3. Em uma assadeira grande, espalhe as batatas, a cebola, o restante do alecrim, regue com 1 colher de sopa de azeite e tempere com sal e pimenta.
4. Coloque a carne sobre as batatas, regue com o restante do azeite e despeje o vinho tinto.

5. Leve ao forno, cubra a assadeira com papel alumínio e asse por 45 minutos.

6. Retire o papel alumínio, adicione o caldo de carne, e continue assando por mais 30-35 minutos, ou até a carne ficar macia e as batatas douradas. Se necessário, regue a carne com o próprio molho durante o processo.

7. Retire do forno, deixe a carne descansar 10 minutos antes de fatiar. Sirva com as batatas e o molho que se formou na assadeira.

Dicas extras: Para um toque extra de sabor, acrescente 1 colher de sopa de manteiga ao molho nos últimos 5 minutos de forno. Se preferir a carne ainda mais suculenta, cubra a assadeira com uma tampa de ferro ou uma forma invertida durante a primeira metade do cozimento.

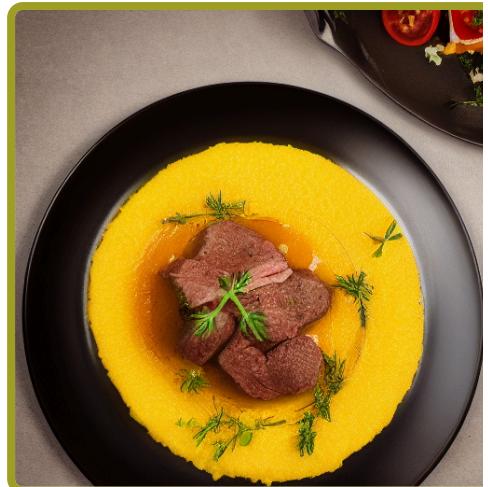
Ragu de carne com polenta cremosa

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500g de carne moída (preferencialmente patinho)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 cenoura média ralada fininha
- 1 talo de salsão picado
- 200g de tomate pelado em conserva (ou 2 tomates frescos picados)
- 1/2 xícara (chá) de vinho tinto seco
- 1 colher (chá) de açúcar mascavo
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- 250g de fubá fino
- 1 litro de água quente
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 50g de queijo parmesão ralado



Modo de preparo:

1. Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar transparente.
2. Acrescente o alho e refogue por mais 30 segundos, então junte a carne moída, mexendo bem para dourar.
3. Quando a carne estiver bem selada, adicione a cenoura ralada e o salsão. Refogue por 2 minutos.
4. Despeje o vinho tinto e deixe evaporar o álcool, mexendo sempre.
5. Adicione os tomates pelados, o açúcar mascavo, a folha de louro, sal e pimenta. Reduza o fogo e cozinhe tampado por 45 minutos, mexendo ocasionalmente, até o molho engrossar.
6. Enquanto o molho cozinha, prepare a polenta: em uma panela, leve a água ao fogo até ferver. Reduza o fogo, adicione o fubá em fio, mexendo vigorosamente para não formar grumos.
7. Cozinhe a polenta por cerca de 20 minutos, até ficar bem cremosa. Desligue o fogo e incorpore a manteiga e o queijo parmesão. Ajuste o sal.
8. Finalize o ragu com o cheiro-verde picado e retire a folha de louro.
9. Sirva o ragu quente sobre a polenta cremosa, acompanhando com um fio de azeite extra virgem, se desejar.

Dicas extras: Para um sabor ainda mais profundo, substitua metade da água da polenta por caldo de carne. Se quiser um toque picante, adicione uma pitada de pimenta calabresa ao molho. A polenta pode ser feita antecipadamente, espalhada em uma forma e grelhada rapidamente antes de servir, ganhando uma camada crocante deliciosa.

Sopa de Carne e Mandioquinha com Ervas

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 500g de carne bovina para cozido, cortada em cubos de 2cm
- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 2 mandioquinhas médias (aprox. 400g), descascadas e cortadas em cubos
- 2 batatas médias, cortadas em cubos
- 1 cenoura grande em rodelas
- 1 talo de salsa picado
- 1 litro de caldo de carne (caseiro ou de cubo)
- 2 folhas de louro
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de tomilho seco
- 1 colher (chá) de alecrim seco
- Cheiro-verde (salsa e cebolinha) picado para finalizar



Modo de preparo:

1. Aqueça o óleo em uma panela grande de fundo grosso. Doure os cubos de carne em fogo alto, virando para que fiquem bem selados. Retire a carne e reserve.
2. Na mesma panela, reduza o fogo e refogue a cebola até ficar transparente. Acrescente o alho e refogue por mais 30 segundos.
3. Volte a carne à panela, adicione o caldo de carne, as folhas de louro, o tomilho e o alecrim. Deixe ferver, depois tampe e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos.
4. Adicione a mandioquinha, a batata, a cenoura e o salsão. Tempere com sal e pimenta a gosto. Cozinhe por mais 15 minutos, ou até que os vegetais estejam macios.
5. Se a sopa ficar muito espessa, acrescente um pouco mais de caldo ou água quente até alcançar a consistência desejada.
6. Desligue o fogo, retire as folhas de louro e salpique o cheiro-verde por cima antes de servir.

Dicas extras: Para um toque ainda mais aromático, adicione 1 colher de sopa de vinagre de maçã ao final do cozimento. Se preferir a sopa mais cremosa, bata metade da mandioquinha e batata no liquidificador e volte à panela, misturando bem.

Bife de Ancho Grelhado com Manteiga de Ervas e Farofa Crocante

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 4 bifes de ancho (aprox. 300 g cada)
- Sal grosso e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (chá) de alecrim fresco picado
- 1 colher (chá) de tomilho fresco picado
- Suco de $\frac{1}{2}$ limão siciliano
- 150g de farinha de mandioca torrada
- $\frac{1}{2}$ cebola roxa pequena picada finamente
- 2 colheres (sopa) de manteiga clarificada (ghee)
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- Sal e pimenta a gosto para a farofa



Modo de preparo:

1. Tempere os bifes com sal grosso, pimenta-do-reino e regue com o suco de limão. Deixe descansar 10 minutos.

2. Enquanto isso, prepare a manteiga de ervas: em uma tigela misture a manteiga, o alho picado, o alecrim, o tomilho e uma pitada de sal. Reserve.
3. Preaqueça a grelha ou chapa em fogo alto. Pincele levemente os bifes com azeite.
4. Grelhe os bifes 3-4 minutos de cada lado para ponto médio, ou ajuste o tempo ao ponto desejado. Quando estiver quase no ponto, espalhe a manteiga de ervas sobre cada bife e deixe derreter.
5. Para a farofa crocante: aqueça a ghee em uma frigideira média, adicione a cebola roxa e refogue até ficar translúcida.
6. Acrescente a farinha de mandioca, a páprica defumada, sal e pimenta. Mexa continuamente por 4-5 minutos, até a farofa ficar dourada e crocante. Reserve aquecida.
7. Sirva os bifes ainda quentes, cobertos com a manteiga de ervas, acompanhados da farofa crocante ao lado.

Dicas extras: Para um toque extra de sabor, adicione ao molho de manteiga um fio de azeite trufado ou algumas lascas de queijo parmesão. Se preferir, substitua o ancho por contra-filé ou ribeye, mantendo o tempo de grelha conforme a espessura da carne.

Espaguete à Carbonara de Carne Seca

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 250g de espaguete
- 150g de carne seca dessalgada e desfiada
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 3 gemas de ovo
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado na hora
- ¼ de xícara (chá) de creme de leite fresco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde picado para finalizar



Modo de preparo:

1. Cozinhe o espaguete em água fervente com sal, seguindo o tempo indicado na embalagem para ficar al dente. Escorra e reserve um copo da água do cozimento.
2. Enquanto a massa cozinha, aqueça o azeite em uma frigideira grande em fogo médio. Refogue a cebola até ficar transparente, depois adicione o alho e a carne seca desfiada. Refogue por 5 minutos, mexendo bem.

3. Em uma tigela, bata as gemas com o creme de leite, o queijo parmesão, uma pitada de sal e pimenta-do-reino.
4. Com a massa ainda quente, adicione-a à frigideira com a carne seca e misture bem. Retire a panela do fogo.
5. Despeje a mistura de gemas sobre o espaguete, mexendo rapidamente para que o calor residual cozinhe as gemas, formando um molho cremoso. Se necessário, acrescente um pouco da água reservada da massa para ajustar a consistência.
6. Prove e ajuste o tempero com mais sal ou pimenta, se preciso.
7. Sirva imediatamente, polvilhando cheiro-verde picado e, se desejar, mais queijo parmesão ralado.

Dicas extras: Para deixar a carbonara ainda mais aromática, adicione uma pitada de noz-moscada ralada ao molho. Se preferir, substitua a carne seca por carne de sol desfiada ou peito de frango grelhado. Use água da massa gelada para interromper o cozimento das gemas caso o molho fique muito espesso.

Costela Suína ao Molho Barbecue com Legumes Grelhados

Tempo de preparo: 20 min (preparação) + 2 h (marinada) + 1 h (assar)

Rendimento: 6 porções



Ingredientes:

- 1,5 kg de costela suína em peça
- ½ xícara de molho barbecue (de sua preferência)
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 colher de sopa de mostarda Dijon
- 3 dentes de alho picados
- 1 colher de chá de páprica defumada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 abobrinha média cortada em rodelas grossas
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1 cebola roxa em rodelas
- Ramos de alecrim fresco (opcional)

Modo de preparo:

1. Em um recipiente grande, misture o molho barbecue, o mel, a mostarda, o alho, a páprica, sal e pimenta. Reserve ¼ da mistura para pincelar na hora de assar.

2. Esfregue o restante da marinada sobre toda a costela, garantindo que fique bem coberta. Cubra e leve à geladeira por, no mínimo, 2 horas (idealmente de um dia para o outro).
3. Preaqueça o forno a 180 °C. Forre uma assadeira com papel alumínio e coloque a costela sobre a grelha da assadeira, com a carne voltada para cima.
4. Regue a costela com azeite e distribua ramos de alecrim por cima, se desejar.
5. Asse por 45 min. Retire, pincele a costela com a reserva de molho barbecue e volte ao forno por mais 30 min, ou até que a superfície esteja caramelizada e a carne macia.
6. Enquanto a carne assa, aqueça uma grelha ou frigideira grande em fogo médio-alto. Regue as rodelas de abobrinha, tiras de pimentão e rodelas de cebola com um fio de azeite, sal e pimenta.
7. Grelhe os legumes por 3-4 minutos de cada lado, até ficarem levemente marcados e ainda crocantes.
8. Retire a costela do forno, deixe repousar 10 min antes de cortar. Sirva fatiada acompanhada dos legumes grelhados.

Dicas extras: Para um toque defumado ainda mais intenso, acrescente lascas de madeira de nogueira ou macieira na grelha durante o cozimento. Se preferir, finalize a costela no grill por 2-3 min, para obter uma crosta ainda mais crocante.

Coração de Frango na Brasa com Chimichurri

Tempo de preparo: 30 minutos (mais 2 horas de marinada)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 kg de corações de frango limpos
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Suco de 1 limão siciliano
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Palitos de bambu ou metal para espetar (se desejar)

• Para o Chimichurri:

- 1/2 xícara de salsinha fresca picada
- 1/4 de xícara de coentro fresco picado
- 2 colheres (sopa) de orégano seco
- 2 dentes de alho amassados
- 1/2 xícara de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto
- 1 colher (chá) de pimenta calabresa em flocos (opcional)
- Sal a gosto



Modo de preparo:

1. Em um recipiente grande, misture o azeite, o suco de limão, o alho, a pálrica, o sal e a pimenta. Adicione os corações de frango e envolva bem. Cubra e deixe marinar na geladeira por pelo menos 2 horas.
2. Enquanto a carne marina, prepare o chimichurri: em uma tigela, combine a salsinha, o coentro, o orégano, o alho, o vinagre, a pimenta calabresa e o sal. Aos poucos, vá incorporando o azeite, mexendo até obter um molho homogêneo. Reserve.
3. Pique a grelha ou churrasqueira em fogo médio-alto. Se usar palitos, espete os corações de frango, deixando um pequeno espaço entre eles para que o calor circule.
4. Grelhe os corações por cerca de 4-5 minutos de cada lado, ou até que estejam bem dourados e cozidos por dentro. Regue com um fio de azeite durante o processo para evitar ressecamento.
5. Retire da grelha, disponha em uma travessa e sirva imediatamente, acompanhado do chimichurri ao lado para que cada comensal possa se servir a gosto.

Dicas extras: Para um toque extra de sabor, adicione rodelas finas de cebola roxa na grelha nos últimos minutos. Se preferir, substitua o limão por laranja para uma acidez mais suave. O chimichurri pode ser preparado com antecedência e armazenado na geladeira por até 3 dias, intensificando ainda mais o aroma das ervas.

Rabada ao Molho de Cerveja

Tempo de preparo: 2 h 30 min (incluindo tempo de cozimento)

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 1,5 kg de rabo de boi, bem limpo e cortado em pedaços de 3 cm
- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 1 cebola grande picada
- 3 dentes de alho amassados
- 1 pimentão vermelho pequeno picado
- 2 cenouras médias cortadas em rodelas
- 1 talo de salsa (aipo) picado
- 200 ml de cerveja pilsen (ou a sua preferida)
- 400 ml de caldo de carne (caseiro ou industrial)
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 1 colher (chá) de páprica doce
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 folhas de louro
- Cheiro-verde picado para finalizar



Modo de preparo:

1. Tempere os pedaços de rabada com sal, pimenta-do-reino, páprica e cominho. Reserve.

2. Em uma panela de fundo grosso (de preferência de ferro ou panela de pressão), aqueça o óleo em fogo médio-alto.
3. Doure a rabada em batches, selando bem cada lado.
Retire e reserve.
4. Na mesma panela, adicione a cebola, o alho e o pimentão. Refogue até a cebola ficar transparente.
5. Acrescente o salsão e as cenouras, refogando por mais 2 minutos.
6. Despeje a cerveja, raspando o fundo da panela para soltar os resíduos caramelizados.
7. Deixe a cerveja reduzir pela metade (cerca de 5 minutos).
8. Adicione o extrato de tomate, o caldo de carne, as folhas de louro e a rabada dourada.
9. Mexa bem, ajuste o sal e a pimenta, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 2 horas, ou até que a carne esteja macia e se soltando do osso. Se usar panela de pressão, cozinhe por 45 minutos após o primeiro chiado.
10. Quando a rabada estiver no ponto, verifique a consistência do molho: se estiver muito líquido, retire a tampa e deixe reduzir por mais 10 minutos.
11. Desligue o fogo, retire as folhas de louro e salpique cheiro-verde picado antes de servir.

Dicas extras: Sirva a rabada acompanhada de polenta cremosa, purê de batata ou arroz branco soltinho. Para um toque adocicado, adicione 1 colher (sopa) de mel ou açúcar mascavo nos últimos 10 minutos de cozimento. Se preferir um molho mais encorpado, acrescente 1 colher (sopa) de farinha de trigo dissolvida em um pouco de água fria, mexendo bem antes de finalizar.

Cordeiro Assado com Alecrim e Alho

Tempo de preparo: 20 min (preparo) + 2 h 30 min (cozimento)

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 1,5 kg de perna de cordeiro limpa
- 4 dentes de alho picados
- 3 ramos de alecrim fresco (folhas picadas)
- 1 colher de sopa de sal grosso
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino moída na hora
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 200 ml de vinho tinto seco
- 200 ml de caldo de carne (ou água)
- 1 cebola grande cortada em rodelas
- 2 cenouras cortadas em pedaços grandes
- 2 batatas médias cortadas em cubos



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180 °C.
2. Em uma tigela, misture o alho, o alecrim, o sal, a pimenta e o azeite. Esfregue toda a perna de cordeiro com essa marinada, cobrindo bem todos os lados.
3. Deixe a carne descansar em temperatura ambiente por 15 minutos enquanto prepara os legumes.

4. Em uma assadeira funda, disponha a cebola, a cenoura e a batata. Regue com um fio de azeite e tempere levemente com sal.
5. Coloque a perna de cordeiro sobre os legumes. Regue com o vinho tinto e o caldo de carne.
6. Leve ao forno, coberto com papel alumínio, por 1 h 30 min.
7. Retire o papel alumínio, vire a carne e regue com o molho que se formou na assadeira. Asse por mais 1 h 00 min, regando a cada 20 min, até que a carne esteja macia e levemente dourada.
8. Retire do forno, cubra com papel alumínio e deixe repousar 10 min antes de fatiar.
9. Sirva as fatias de cordeiro acompanhadas dos legumes assados e do molho da própria assadeira.

Dicas extras: Para um toque extra de sabor, adicione 1 colher de chá de mel ao molho nos últimos 30 min de assado. Se preferir a carne ainda mais suculenta, cubra a perna com tiras de bacon antes de levá-la ao forno.

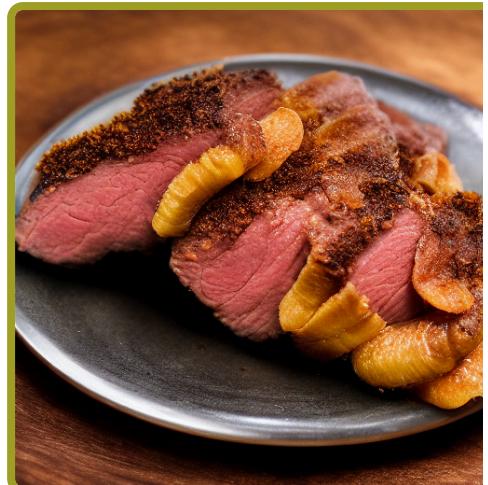
Farofa Crocante de Carne Seca com Banana

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 300g de carne seca dessalgada e desfiada
- 2 bananas da terra maduras, cortadas em rodelas
- 200g de farinha de mandioca torrada
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 100g de manteiga
- 1/2 xícara (chá) de água
- Cheiro-verde picado a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo:

1. Em uma panela grande, aqueça a manteiga em fogo médio e refogue a cebola até ficar transparente.
2. Acrescente o alho e refogue por mais 1 minuto, tomando cuidado para não queimar.
3. Junte a carne seca desfiada e mexa bem, deixando dourar levemente (cerca de 5 min).
4. Adicione a água, tempere com sal e pimenta a gosto e deixe cozinhar até que o líquido evapore quase totalmente.

5. Incorpore a farinha de mandioca, mexendo constantemente para que fique bem solta e crocante.
6. Por último, adicione as rodelas de banana, misturando delicadamente para que não se desfaçam.
7. Desligue o fogo, salpique o cheiro-verde e ajuste o tempero se necessário.
8. Sirva quente, acompanhando o seu churrasco ou como acompanhamento de pratos de carne.

Dicas extras: Para uma farofa ainda mais aromática, experimente acrescentar uma colher de chá de cominho ou páprica doce durante o refogado. Se preferir uma textura ainda mais crocante, toste a farinha de mandioca separadamente em uma frigideira seca antes de adicioná-la à panela.

Coxa de Frango ao Molho de Maracujá com Alecrim

Tempo de preparo: 45 minutos (30 min de marinada + 15 min de cozimento)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 8 coxas de frango (com pele e osso)
- Suco de 2 maracujás (polpa com sementes)
- 1 colher de sopa de mel
- 2 dentes de alho picados
- 1 ramo de alecrim fresco
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Raspas de 1 limão siciliano
- 1 colher de sopa de amido de milho (dissolvido em 2 colheres de água)
- Arroz branco soltinho para acompanhar



Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture o suco de maracujá, o mel, o alho, as folhas de alecrim, o azeite, as raspas de limão, sal e pimenta. Reserve metade da mistura para o molho.
2. Adicione as coxas de frango à tigela e vire-as bem para que fiquem cobertas pela marinada. Cubra e deixe marinar na geladeira por, no mínimo, 30 min.

3. Preeaqueça o forno a 200 °C. Transfira as coxas (com a marinada reservada) para uma assadeira, espalhando-as em uma única camada.
4. Leve ao forno por 25 min, virando as coxas na metade do tempo, até que a pele esteja dourada e crocante.
5. Retire a assadeira do forno e despeje a marinada reservada na mesma forma. Leve ao fogo médio, mexendo, até começar a ferver.
6. Acrescente o amido de milho dissolvido, mexendo continuamente, até o molho engrossar e adquirir brilho.
7. Regue o molho sobre as coxas ainda quentes e sirva imediatamente, acompanhado de arroz branco.

Dicas extras: Para um toque picante, adicione ½ colher de chá de pimenta-de-cheiro picada ao molho. Se preferir a pele ainda mais crocante, finalize as coxas sob o grill do forno por 2-3 minutos antes de servir.

Filé de peito de frango grelhado ao chimichurri com quinoa colorida

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 4 filés de peito de frango (aprox. 150 g cada)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (para grelhar)
- 200 g de quinoa
- 400 ml de água
- ½ pimentão vermelho em cubos pequenos
- ½ pimentão amarelo em cubos pequenos
- 1 cenoura média ralada
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
- Suco de 1 limão
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (para o chimichurri)
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (chá) de orégano seco
- ½ colher (chá) de páprica doce
- ½ colher (chá) de pimenta calabresa (opcional)
- Sal a gosto (para o chimichurri)



Modo de preparo:

1. Tempere os filés de peito de frango com sal e pimenta-do-reino. Reserve.
2. Em uma panela, lave a quinoa em água corrente. Acrescente a água e uma pitada de sal. Cozinhe em fogo médio até que a água seja absorvida (cerca de 15 min). Desligue e deixe tampado por mais 5 min. Solte os grãos com um garfo.
3. Enquanto a quinoa cozinha, prepare o chimichurri: em um bowl, misture o azeite, alho picado, orégano, páprica, pimenta calabresa, suco de limão e sal. Reserve.
4. Aqueça uma grelha ou frigideira antiaderente em fogo alto. Regue com 1 colher de azeite e grelhe os filés de frango por 4-5 min de cada lado, ou até que estejam bem dourados e cozidos por dentro.
5. Em uma tigela grande, combine a quinoa cozida, os pimentões, a cenoura ralada, a salsinha e a cebolinha. Regue com o restante do azeite e ajuste o sal, se necessário.
6. Sirva o filé de frango ainda quente, regado generosamente com o chimichurri, acompanhado da quinoa colorida.

Dicas extras: Para deixar o chimichurri ainda mais aromático, adicione folhas de hortelã ou coentro picado. Se preferir, troque a quinoa por arroz integral ou couscous marroquino. Uma boa opção de acompanhamento é um vinagrete de tomate e cebola para trazer frescor ao prato.

Pernil de Porco ao Barbecue com Abacaxi Grelhado

Tempo de preparo: 15 min (preparo) + 3 h (marinada) + 2 h (assar)

Rendimento: 8 porções

Ingredientes:

- 2kg de pernil de porco (com a camada de gordura)
- 200 ml de molho barbecue
- 2 colheres de sopa de mel
- 3 dentes de alho picados
- 1 colher de chá de páprica defumada
- 1 colher de chá de cominho em pó
- Suco de 1 limão siciliano
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Ramos de alecrim fresco (opcional)
- 1 abacaxi pequeno cortado em rodelas de 1 cm
- Azeite de oliva para pincelar



Modo de preparo:

1. Em um bowl grande, misture o molho barbecue, o mel, o alho, a páprica, o cominho, o suco de limão, sal e pimenta. Se quiser, acrescente ramos de alecrim para aromatizar.

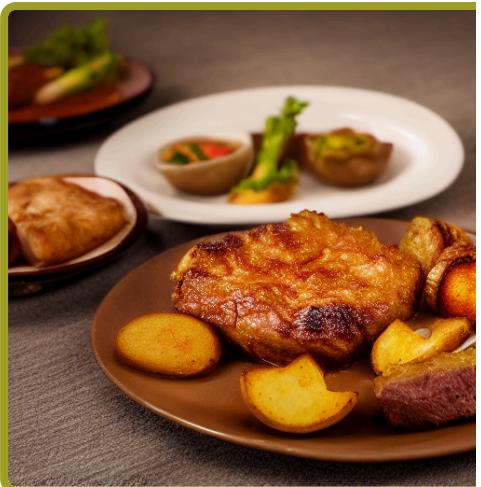
2. Coloque o pernil em um saco plástico grande ou em um recipiente fechado e despeje a marinada por cima. Massageie a carne para que o tempero penetre bem. Deixe na geladeira, coberto, por, no mínimo, 3 horas (idealmente de um dia para o outro).
3. Pראהqueça o forno a 180 °C. Retire o pernil da marinada (reserve a marinada) e coloque-o em uma assadeira com a gordura voltada para cima. Cubra a assadeira com papel alumínio.
4. Asse por 1 h 30 min. Enquanto isso, aqueça a grelha (ou churrasqueira) em fogo médio.
5. Retire o papel alumínio, pincele o pernil com a marinada reservada e aumente a temperatura do forno para 200 °C. Asse por mais 30 min, ou até a superfície ficar bem dourada e caramelizada.
6. Na grelha, coloque as rodelas de abacaxi e pincele levemente com azeite. Grelhe por 2-3 min de cada lado, até que fiquem marcadas e levemente caramelizadas.
7. Retire o pernil do forno, cubra com papel alumínio e deixe repousar por 15 min antes de fatiar. Sirva as fatias acompanhadas das rodelas de abacaxi grelhado.

Dicas extras: Use um termômetro de carnes para garantir que o interior alcance 70 °C, ponto seguro para carne de porco. Se preferir um toque mais picante, adicione 1 colher de chá de pimenta chipotle em pó à marinada. O abacaxi grelhado pode ser substituído por pêssego ou manga, trazendo variações de sabor tropical.

Almôndegas de carne ao molho barbecue com batata rústica

Tempo de preparo: 45 minutos (30 min de preparo + 15 min de cozimento)

Rendimento: 4 porções



Ingredientes:

- 500 g de carne moída (patinho ou acém)
- 1/2 cebola média picada finamente
- 2 dentes de alho amassados
- 1/4 de xícara de salsinha fresca picada
- 1 colher de sopa de farinha de rosca
- 1 ovo grande
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de chá de páprica defumada
- 300 g de batata inglesa cortada em cubos grandes
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal grosso para polvilhar nas batatas
- 200 ml de molho barbecue (caseiro ou industrial)
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- Folhas de manjericão fresco para finalizar (opcional)

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma tigela, misture a carne moída, a cebola, o alho, a salsinha, a farinha de rosca, o ovo, a pálrica, o sal e a pimenta. Amasse bem até obter uma massa homogênea.
3. Forme bolinhas de aproximadamente 4 cm de diâmetro e reserve.
4. Em uma assadeira, distribua as batatas cortadas, regue com 1 colher de sopa de azeite, tempere com sal grosso e espalhe bem.
5. Leve as batatas ao forno por 10 minutos.
6. Retire a assadeira, adicione as almôndegas entre as batatas e regue tudo com a outra colher de azeite.
7. Asse por mais 15 min, ou até que as almôndegas estejam douradas e as batatas macias.
8. Enquanto isso, em uma panela pequena, misture o molho barbecue, o mel e o vinagre de maçã. Aqueça em fogo baixo, mexendo, até incorporar bem.
9. Quando as almôndegas e as batatas estiverem prontas, retire do forno e despeje o molho barbecue por cima, envolvendo tudo delicadamente.
10. Volte ao forno por mais 5 minutos apenas para aquecer o molho.
11. Sirva quente, decorado com folhas de manjericão, se desejar.

Dicas extras: Para deixar as batatas ainda mais crocantes, adicione um pouco de alecrim fresco antes de assar. Se preferir um molho mais picante, inclua ½ colher de chá de pimenta caiena ao molho barbecue.

Carne de Panela à Moda da Fazenda

Tempo de preparo: 40 minutos (pré-preparo) + 2 horas e 30 minutos (cozimento)

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 1,5 kg de músculo ou acém cortado em cubos de 3 cm
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1 cebola grande picada
- 3 dentes de alho amassados
- 1 pimentão vermelho em tiras
- 2 cenouras médias cortadas em rodelas
- 2 batatas grandes cortadas em cubos
- 200g de mandioca (aipim) em cubos
- 1 xícara (chá) de molho de tomate natural
- ½ xícara (chá) de água
- 2 colheres de sopa de molho inglês
- 1 colher de sopa de mostarda Dijon
- 1 ramo de alecrim fresco
- 1 folha grande de louro
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde picado para finalizar



Modo de preparo:

1. Tempere os cubos de carne com sal, pimenta e metade do alecrim. Reserve.
2. Em uma panela de ferro ou panela de pressão, aqueça o óleo em fogo alto e doure a carne em batches, formando uma crosta. Retire e reserve.
3. Na mesma panela, reduza o fogo para médio e refogue a cebola até ficar transparente. Acrescente o alho e refogue por mais 1 minuto.
4. Adicione o pimentão, a cenoura e a mandioca. Refogue por 3-4 minutos, mexendo ocasionalmente.
5. Volte a carne dourada à panela, misture o molho de tomate, a água, o molho inglês, a mostarda e a folha de louro. Ajuste o sal e a pimenta.
6. Se estiver usando panela de pressão, tampe e cozinhe por 35 minutos após o início da pressão. Se for panela comum, tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por 2 h 30 min, mexendo de vez em quando, até a carne ficar macia.
7. Quando a carne estiver quase no ponto, adicione as batatas e deixe cozinhar mais 20 minutos, ou até que estejam macias e o caldo tenha engrossado.
8. Desligue o fogo, retire a folha de louro e o ramo de alecrim. Polvilhe cheiro-verde picado antes de servir.

Dicas extras: Para um toque defumado, acrescente 1 colher de chá de páprica defumada junto ao molho de tomate. Se quiser um caldo mais espesso, amasse levemente duas colheres de sopa de mandioca cozida e misture ao final do cozimento.

Hambúrguer de carne suína com chutney de manga

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500g de carne suína moída
- 1 ovo
- ½ xícara de farinha de rosca
- 2 colheres (sopa) de molho inglês
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 4 pães de hambúrguer artesanais
- Folhas de rúcula
- Queijo coalho em fatias
- Para o chutney de manga:
 - 1 manga madura picada em cubos
 - ½ cebola roxa picada
 - 1 colher (sopa) de vinagre de maçã
 - 1 colher (chá) de açúcar mascavo
 - 1 pitada de gengibre ralado
 - Sal a gosto



Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture a carne suína moída, o ovo, a farinha de rosca, o molho inglês, o sal e a pimenta. Forme 4 hambúrgueres de tamanho uniforme.
2. Aqueça uma grelha ou chapa em fogo médio-alto e grelhe os hambúrgueres por aproximadamente 4 minutos de cada lado, ou até estarem bem dourados e cozidos por dentro. Nos últimos minutos, coloque uma fatia de queijo coalho sobre cada hambúrguer para derreter.
3. Enquanto a carne descansa, prepare o chutney: em uma panela pequena, combine a manga, a cebola roxa, o vinagre, o açúcar mascavo e o gengibre. Leve ao fogo baixo, mexendo ocasionalmente, até a mistura engrossar e a manga ficar macia, cerca de 10 minutos. Tempere com sal.
4. Monte os hambúrgueres: abra os pães, espalhe uma colher de chutney de manga na base, adicione o hambúrguer com queijo, algumas folhas de rúcula e cubra com a outra metade do pão.
5. Sirva imediatamente, acompanhado de batatas rústicas ou salada verde.

Dicas extras: Para deixar o hambúrguer ainda mais suculento, incorpore 1 colher (sopa) de azeite de oliva à mistura de carne antes de formar os discos. O chutney pode ser preparado com antecedência e guardado na geladeira por até 3 dias.

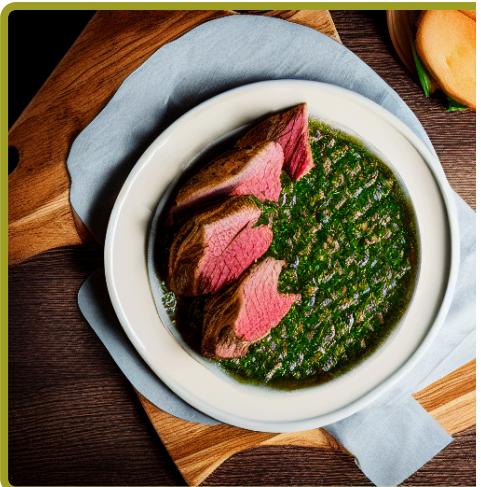
Avestruz Grelhado com Chimichurri

Tempo de preparo: 40 minutos (10 min de marinada + 30 min de grelha)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 kg de filé de avestruz (corte em bifes de aproximadamente 2 cm de espessura)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- Suco de 1 limão siciliano
- 1 colher (chá) de sal grosso
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino moída na hora
- Ramos de alecrim fresco (opcional)
- --- Chimichurri ---
- 1 xícara de salsinha fresca picada
- ½ xícara de coentro fresco picado
- 2 colheres (sopa) de orégano seco
- 1/4 de xícara de vinagre de vinho tinto
- ½ xícara de azeite de oliva
- 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes picada finamente
- Sal a gosto



Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture o azeite, o alho, o suco de limão, o sal e a pimenta. Adicione os bifes de avestruz e vire para que fiquem bem envolvidos. Deixe marinhar por, no mínimo, 10 minutos (pode ficar até 30 minutos na geladeira).
2. Enquanto a carne marina, prepare o chimichurri: em um bowl, combine a salsinha, o coentro, o orégano, a pimenta dedo-de-moça, o vinagre e o azeite. Tempere com sal e misture bem. Reserve em temperatura ambiente.
3. Pראהça a grelha (ou churrasqueira) em fogo alto. Se desejar, espalhe alguns ramos de alecrim sobre a brasa para aromatizar.
4. Retire os bifes da marinada, descartando o líquido excedente. Grelhe os bifes por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até atingir o ponto desejado (avestuz é melhor consumido ao ponto ou malpassado para manter a maciez).
5. Retire a carne da grelha e deixe descansar por 5 minutos antes de fatiar.
6. Sirva os bifes fatiados regados com o chimichurri e acompanhados de legumes grelhados ou uma salada verde.

Dicas extras: Para intensificar o sabor, acrescente à marinada uma colher de chá de molho de soja. O chimichurri pode ser preparado com antecedência e armazenado na geladeira por até 3 dias, ganhando ainda mais aroma. Se não encontrar carne de avestruz, substitua por carne de búfalo ou por um corte magro de boi, ajustando o tempo de grelha para não secar.

Peito de Frango na Brasa com Molho de Maracujá

Tempo de preparo: 45 minutos (incluindo marinada)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 4 peitos de frango sem pele e sem osso (cerca de 150 g cada)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- Suco de 1 limão siciliano
- 1 colher (chá) de páprica doce
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 200 ml de polpa de maracujá (sem sementes)
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de molho de soja
- Folhas de coentro fresco para finalizar



Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture o azeite, o alho, o suco de limão, a páprica, o cominho, o sal e a pimenta. Adicione os peitos de frango e vire bem para que fiquem cobertos pela marinada. Cubra e leve à geladeira por, no mínimo, 20 minutos.

2. Enquanto o frango marinha, prepare o molho: em uma panela pequena, coloque a polpa de maracujá, o mel e o molho de soja. Leve ao fogo médio, mexendo ocasionalmente, até reduzir e adquirir consistência levemente espessa (cerca de 8 minutos). Reserve.
3. Preaqueça a grelha ou churrasqueira em fogo médio-alto. Retire o frango da marinada, descartando o excesso de líquido.
4. Coloque os peitos de frango na grelha quente e cozinhe por aproximadamente 6-7 minutos de cada lado, ou até que estejam bem marcados e a temperatura interna atinja 74 °C.
5. Nos últimos 2 minutos de grelha, pincele levemente o molho de maracujá sobre os filés, permitindo que caramelize um pouco.
6. Retire os filés da grelha, deixe descansar 3 minutos e sirva regado com o restante do molho. Decore com folhas de coentro fresco.

Dicas extras: Para um toque ainda mais aromático, adicione ramos de alecrim à marinada. Se preferir um molho menos ácido, reduza a quantidade de polpa de maracujá e aumente o mel. Acompanhe com mandioca cozida ou uma salada verde crocante.

Bisteca Suína Grelhada ao Chimichurri

Tempo de preparo: 45 minutos (incluindo marinada)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 4 bisteclas suínas com aproximadamente 2 cm de espessura
- Sal grosso a gosto
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho amassado
- Suco de 1 limão siciliano
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- Para o chimichurri:
 - 1/2 xícara de salsinha fresca picada
 - 1/4 xícara de coentro fresco picado
 - 2 colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto
 - 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
 - 1 colher (chá) de orégano seco
 - 1/2 colher (chá) de flocos de pimenta vermelha
 - Sal a gosto



Modo de preparo:

1. Em um recipiente fundo, misture o azeite, o alho, o suco de limão, a pálpita, o cominho, sal e pimenta. Coloque as bistecas e vire-as para que fiquem bem envolvidas na marinada. Cubra e deixe na geladeira por, no mínimo, 20 minutos.
2. Enquanto a carne marina, prepare o chimichurri: em uma tigela, combine a salsinha, o coentro, o vinagre, o azeite, o orégano, os flocos de pimenta e o sal. Misture bem e reserve.
3. Pique a grelha ou churrasqueira em fogo alto. Quando estiver bem quente, retire as bistecas da marinada, escorrendo o excesso, e tempere levemente com mais sal grosso.
4. Coloque as bistecas na grelha e deixe cozinhar por cerca de 4-5 minutos de cada lado, ou até que estejam bem marcadas e a temperatura interna atinja 70 °C.
5. Retire as bistecas da grelha, cubra-as com papel alumínio e deixe descansar por 5 minutos. Isso garante suculência.
6. Sirva as bistecas ainda quentes, regadas generosamente com o chimichurri preparado.

Dicas extras: Para um toque extra de aroma, adicione ramos de alecrim à grelha durante o cozimento. Se preferir, substitua o limão siciliano por laranja para um sabor mais adocicado. Acompanhe com mandioca cozida ou um vinagrete de cebola roxa para completar o prato.