

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 30 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 com Chimichurri	Pág. 1
2. Salada de Fraldinha Grelhada com Chimichurri	Pág. 3
3. Costela Bovina Assada na Cerveja Preta	Pág. 5
4. Pernil de Cordeiro Assado com Alecrim e Batatas	Pág. 7
5. Fraldinha ao Forno com Legumes Assados	Pág. 9
6. Picanha na Brasa com Chimichurri e Batata Rústica	Pág. 11
7. Alcatra ao Chimichurri com Legumes Grelhados	Pág. 13
8. Maminha ao Molho de Cerveja com Batata Rústica	Pág. 15
9. Filé de Cordeiro Marinado com Alecrim e Mel	Pág. 17
10. Sopa Rústica de Carne com Feijão Preto	Pág. 19
11. Assado de Lombo Suíno com Mel e Alecrim	Pág. 21
12. Bowl de Carne Grelhada com Quinoa, Legumes e Molho Chimichurri	Pág. 23
13. Lombo de Porco Grelhado com Glacê de Maracujá	Pág. 25
14. Peito de Frango Grelhado com Chimichurri de Hortelã	Pág. 27
15. Risoto Cremoso de Carne de Sol com Queijo Coalho	Pág. 29
16. Carne de Panela ao Molho de Cerveja Artesanal	Pág. 31
17. Kafta de Cordeiro Grelada com Molho de Iogurte e Hortelã	Pág. 33
18. Coração de Frango na Brasa com Chimichurri	Pág. 35
19. Frango assado ao molho de cerveja e alecrim	Pág. 37
20. Macarrão ao Molho de Carne Desfiada e Pimentões	Pág. 39
21. Costela de Porco Defumada com Crosta de Ervas e Molho Barbecue	Pág. 41
22. Strogonoff de Carne com Cogumelos	Pág. 44
23. Bife Ancho ao Molho de Cerveja Preta e Ervas	Pág. 46
24. Escondidinho de Carne Seca com Mandioca	Pág. 48
25. Contra-filé Grelhado com Molho Chimichurri	Pág. 50
26. Hambúrguer de Carne Suína com Molho Barbecue e Cebola Caramelizada	Pág. 52
27. Chili de Carne com Feijão Preto	Pág. 54

28. Tira de Carne ao Molho de Cerveja	Pág. 56
29. Churrasco de carne de sol com farofa de banana e vinagrete de manga	Pág. 58
30. Ensopado de músculo com legumes	Pág. 60

Espetinho de Carne com Chimichurri

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

Rendimento: 8 espetinhos (aprox. 4 porções)

Ingredientes:

- 800 g de carne bovina (contra-filé ou alcatra) cortada em cubos de 3 cm
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Suco de 1 limão siciliano
- Sal grosso a gosto
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 1 colher de sopa de páprica defumada
- Palitos de bambu ou metal para espetar

• Para o chimichurri:

- 1/2 xícara de salsinha fresca picada
- 1/4 xícara de coentro fresco picado
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de chá de orégano seco
- 1/2 colher de chá de pimenta calabresa
- 2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture a carne com azeite, suco de limão, sal, pimenta e páprica. Cubra e deixe marinar na geladeira por, no mínimo, 2 horas.
2. Enquanto a carne marinha, prepare o chimichurri: em um bowl, combine salsinha, coentro, alho, orégano, pimenta calabresa, vinagre, azeite, sal e pimenta. Misture bem e reserve.
3. Retire a carne da geladeira e, se usar palitos de bambu, mergulhe-os em água por 15 minutos para evitar que queimem.
4. Espete os cubos de carne alternando com pequenos pedaços de cebola roxa ou pimentão, se desejar.
5. Pראהça a grelha ou churrasqueira em fogo médio-alto. Pincele levemente a grelha com óleo.
6. Coloque os espetinhos na grelha e asse por 3-4 minutos de cada lado, ou até atingir o ponto desejado, virando apenas uma vez.
7. Retire os espetinhos da grelha, deixe descansar 2 minutos e sirva regados com o chimichurri.

Dicas extras: Para um sabor extra, adicione ao chimichurri raspas de casca de limão siciliano. Se preferir carne mais suculenta, finalize os espetinhos com um fio de manteiga de ervas nos últimos 30 segundos de grelha.

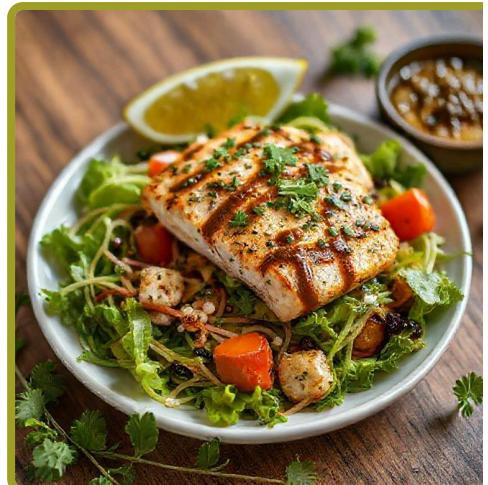
Salada de Fraldinha Grelhada com Chimichurri

Tempo de preparo: 30 minutos (incluindo 10 min de marinada)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500 g de fraldinha em tiras finas
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 maço de alface americana rasgada
- 1 maço de rúcula
- 1/2 cebola roxa em rodelas finas
- 200 g de tomate-cereja cortado ao meio
- 1/4 de xícara de salsinha picada
- Para o chimichurri:
 - 1/2 xícara de salsinha fresca picada
 - 2 colheres (sopa) de orégano fresco picado
 - 2 dentes de alho amassados
 - 1/4 de xícara de azeite de oliva
 - 2 colheres (sopa) de vinagre de maçã
 - 1 colher (chá) de páprica doce
 - Sal e pimenta a gosto



Modo de preparo:

1. Tempere a fraldinha com azeite, sal e pimenta. Deixe descansar 10 minutos.
2. Enquanto isso, prepare o chimichurri: misture todos os ingredientes em um pote, ajuste o tempero e reserve.
3. Aqueça uma grelha ou frigideira bem quente e grelhe a fraldinha por 2-3 minutos de cada lado, até ficar dourada e ao ponto desejado. Retire e deixe repousar 5 minutos.
4. Corte a carne em tiras finas contra as fibras.
5. Em uma saladeira grande, combine a alface, rúcula, cebola roxa, tomate-cereja e salsinha.
6. Distribua as tiras de fraldinha sobre a salada.
7. Regue tudo com o chimichurri e sirva imediatamente.

Dicas extras: Se quiser um toque crocante, adicione croutons de pão italiano temperados com alho e azeite. O chimichurri pode ser preparado com antecedência e guardado na geladeira por até 3 dias, ganhando ainda mais sabor.

Costela Bovina Assada na Cerveja Preta

Tempo de preparo: 2 h 30 min (incluindo marinada)

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 1,5 kg de costela bovina em peça
- 500 ml de cerveja preta (ou escura)
- 4 dentes de alho amassados
- 2 colheres (sopa) de mostarda Dijon
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de páprica defumada
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 ramos de alecrim fresco
- 1 cebola grande cortada em rodelas
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva



Modo de preparo:

1. Em um recipiente grande, misture a cerveja, o alho, a mostarda, o mel, a páprica, o cominho, sal e pimenta. Acrescente a costela e deixe marinhar na geladeira por, no mínimo, 1 hora (idealmente 4 horas).
2. Preaqueça o forno a 180 °C.
3. Retire a costela da marinada (reserve o líquido) e seque levemente com papel toalha. Esfregue a carne com azeite e disponha-a em uma assadeira funda.

4. Distribua as rodelas de cebola e os ramos de alecrim ao redor da costela.
5. Regue a carne com metade do líquido da marinada.
Cubra a assadeira com papel alumínio, vedando bem.
6. Leve ao forno e asse por 1 h 30 min. Após esse tempo, retire o papel alumínio, regue com o restante da marinada e aumente a temperatura para 200 °C.
7. Asse por mais 30 min, ou até a superfície ficar dourada e caramelizada, virando a costela na metade do tempo para uniformizar o cozimento.
8. Retire do forno, deixe descansar 10 min antes de cortar.
Sirva ainda quente.

Dicas extras: Para um toque ainda mais aromático, adicione um ramo de tomilho à marinada. Se quiser uma crosta mais crocante, finalize a costela sob o grill por 2-3 minutos. Acompanhe com farofa de cebola ou legumes grelhados.

Pernil de Cordeiro Assado com Alecrim e Batatas

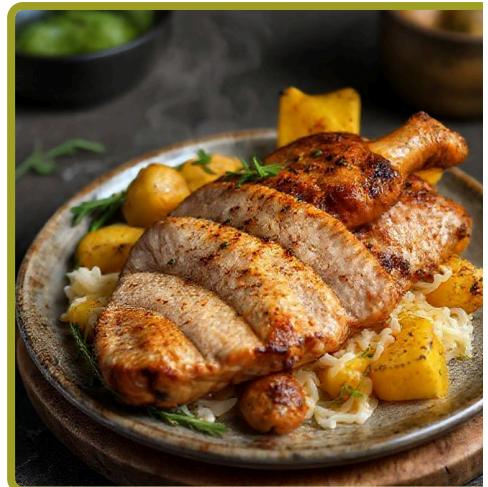
Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de cozimento: 2 horas e 30 minutos

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 1,5 kg de pernil de cordeiro, limpo
- 1 kg de batatas inglesas, cortadas em cubos grandes
- 4 ramos de alecrim fresco
- 4 dentes de alho amassados
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1/2 xícara de vinho tinto seco
- Suco de 1 limão siciliano
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo:

1. Pראהqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma tigela, misture o azeite, o alho, o alecrim picado, o suco de limão, o vinho tinto, sal e pimenta. Reserve metade da marinada.
3. Faça pequenos cortes superficiais na superfície do pernil e esfregue a marinada restante por todo o pedaço, garantindo que penetre nos cortes.
4. Deixe o pernil marinar por, no mínimo, 30 minutos (pode ser deixado na geladeira por até 12 h para intensificar o sabor).

5. Distribua as batatas em uma assadeira grande, regue com um fio de azeite, tempere com sal, pimenta e alguns ramos de alecrim.
6. Coloque o pernil sobre as batatas e despeje a marinada reservada na assadeira.
7. Leve ao forno e asse por 40 minutos. Em seguida, reduza a temperatura para 160 °C e continue assando por mais 1 h 30 min, regando o pernil com o próprio molho a cada 20 min.
8. Quando a carne estiver macia e a temperatura interna alcançar 70 °C, retire do forno e deixe repousar por 10 min antes de fatiar.
9. Sirva o pernil fatiado acompanhado das batatas douradas e do molho que se formou na assadeira.

Dicas extras:

- Use um termômetro de carne para garantir o ponto ideal e evitar que o pernil fique seco.
- Para um toque extra de aroma, adicione ramos de alecrim e cascas de limão sobre o pernil nos últimos 15 minutos de forno.
- Se preferir uma crosta mais crocante, finalize o prato com o grill do forno por 3-4 minutos, observando atentamente.

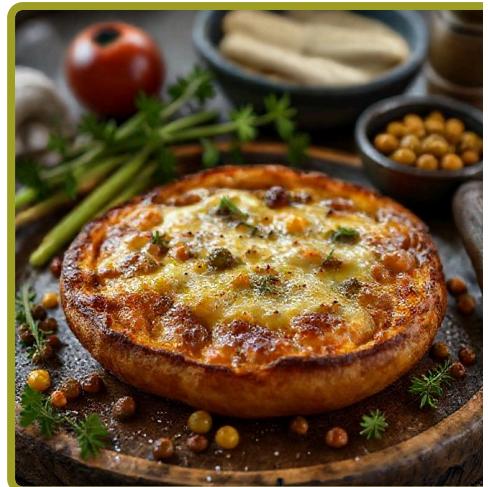
Fraldinha ao Forno com Legumes Assados

Tempo de preparo: 1h 30min (incluindo tempo de forno)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1,2 kg de fraldinha de boi, limpa e sem gordura excessiva
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 4 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de alecrim fresco picado
- 1 colher (sopa) de tomilho fresco picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 batatas grandes cortadas em cubos
- 2 cenouras médias em rodelas grossas
- 1 cebola roxa cortada em pétalas
- 200 g de cogumelos Paris limpos e fatiados
- Suco de 1 limão siciliano



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma tigela grande, misture o azeite, o alho, o alecrim, o tomilho, o suco de limão, o sal e a pimenta. Reserve.
3. Coloque a fraldinha em uma assadeira grande e esfregue toda a superfície com a marinada, reservando um pouco para regar os legumes.

4. Distribua as batatas, cenouras, cebola e cogumelos ao redor da carne. Regue os legumes com a marinada restante e tempere com mais um fio de azeite, sal e pimenta.
5. Leve ao forno, coberto com papel alumínio, por 40 minutos.
6. Retire o papel alumínio, aumente a temperatura para 220 °C e asse por mais 20-25 minutos, ou até que a carne esteja dourada por fora e macia por dentro, e os legumes estejam caramelizados.
7. Retire do forno, deixe a fraldinha descansar 10 minutos antes de fatiar contra as fibras.
8. Sirva as fatias de fraldinha acompanhadas dos legumes assados, regados com o suco que se formou na assadeira.

Dicas extras: Para um toque extra de sabor, adicione ao final da assadura 2 colheres (sopa) de manteiga com ervas (salsa, cebolinha) e deixe derreter sobre a carne. Se preferir, substitua a fraldinha por picanha ou contrafilé, ajustando o tempo de forno de acordo com o tamanho do corte.

Picanha na Brasa com Chimichurri e Batata Rústica

Tempo de preparo: 40 minutos (preparo + grelha)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 peça de picanha (aprox. 1,2 kg)
- Sal grosso a gosto
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 maço de salsinha fresca
- 1 maço de cebolinha verde
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (sopa) de orégano seco
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de vinagre de vinho tinto
- $\frac{1}{4}$ xícara (chá) de azeite extra virgem
- 4 batatas médias
- Ramos de alecrim fresco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto para as batatas



Modo de preparo:

1. Preaqueça a churrasqueira ou grelha em fogo alto.
2. Tempere a picanha generosamente com sal grosso e pimenta-do-reino.

3. Coloque a peça sobre a grelha, com a gordura voltada para cima, e deixe selar por 5 min.
4. Vire a picanha, reduza o fogo para médio e continue grelhando, virando a cada 5 min, até atingir o ponto desejado (cerca de 20 min para ao ponto).
5. Enquanto a carne assa, prepare o chimichurri: em um bowl, misture a salsinha, a cebolinha, o alho, o orégano, o vinagre, o azeite, sal e pimenta a gosto. Reserve.
6. Lave bem as batatas e corte-as em gomos grossos, mantendo a casca.
7. Em uma assadeira, disponha as batatas, regue com azeite, tempere com sal, pimenta e alecrim. Misture bem.
8. Leve as batatas ao forno preaquecido a 200 °C por 30 min, ou até ficarem douradas e macias por dentro.
9. Retire a picanha da grelha, deixe descansar 5 min antes de fatiar.
10. Sirva as fatias de picanha regadas com chimichurri ao lado das batatas rústicas.

Dicas extras: Para intensificar o sabor da carne, deixe a picanha marinando com alho e alecrim por 30 min antes de grelhar. O chimichurri pode ser preparado com antecedência e guardado na geladeira por até 2 dias, ganhando ainda mais aroma.

Alcatra ao Chimichurri com Legumes Grelhados

Tempo de preparo: 45 minutos (incluindo marinada)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 kg de alcatra em bifes de 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 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1 pimentão amarelo cortado em tiras
- 1 abobrinha média cortada em rodelas grossas
- 1 berinjela média cortada em rodelas grossas
- Para o chimichurri:
 - ½ xícara de salsinha picada
 - ¼ de xícara de orégano fresco picado
 - 3 dentes de alho picados
 - ½ xícara de azeite de oliva
 - 2 colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto
 - 1 colher (chá) de flocos de pimenta vermelha
 - Sal a gosto



Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture a salsinha, o orégano, o alho, o azeite, o vinagre, os flocos de pimenta vermelha e o sal. Reserve o chimichurri.
2. Tempere os bifes de alcatra com sal grosso e pimenta-do-reino dos dois lados.
3. Aqueça uma grelha ou chapa bem quente. Pincele levemente com azeite.
4. Coloque os bifes na grelha e cozinhe por 4 a 5 minutos de cada lado para ponto médio, ou ajuste o tempo ao ponto desejado.
5. Enquanto a carne descansa, grelhe os legumes (pimentões, abobrinha e berinjela) na mesma grelha, pincelando com um fio de azeite e temperando com sal.
6. Retire a carne da grelha, cubra com papel alumínio e deixe descansar 5 minutos.
7. Fatie a alcatra contra as fibras e sirva em travessa, regada com o chimichurri. Acompanhe com os legumes grelhados ao lado.

Dicas extras: Para intensificar o sabor, deixe os bifes marinarem em uma mistura de azeite, alho e alecrim por 30 minutos antes de grelhar. O chimichurri pode ser preparado com antecedência e conservado na geladeira por até 3 dias, ganhando ainda mais aroma.

Maminha ao Molho de Cerveja com Batata Rústica

Tempo de preparo: 45 minutos (incluindo marinhar)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1,2kg de maminha limpa
- 250 ml de cerveja lager (ou sua preferida)
- 2 colheres (sopa) de mostarda Dijon
- 3 dentes de alho amassados
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de molho inglês
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 ramos de alecrim fresco
- 800g de batatas pequenas (tipo baby)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- Folhas de salsinha picada para finalizar



Modo de preparo:

1. Em um recipiente grande, misture a cerveja, a mostarda, o alho, o mel, o molho inglês, sal, pimenta e as folhas de alecrim. Coloque a maminha na marinada, vire para cobrir tudo e deixe refrigerar por, no mínimo, 20 minutos (pode deixar até 2 horas).

2. Enquanto a carne marina, pré-aqueça o forno a 200 °C. Lave bem as batatas e corte-as ao meio (ou em 4, se forem maiores). Em uma assadeira, espalhe as batatas, regue com azeite, tempere com sal, pimenta e páprica defumada. Misture bem para que fiquem cobertas.
3. Retire a maminha da marinada (reserve o líquido) e seque levemente com papel toalha. Sele a carne em uma grelha ou frigideira bem quente, 2-3 minutos de cada lado, apenas para formar uma crosta.
4. Transfira a carne selada para uma assadeira, despeje a marinada reservada por cima e leve ao forno por 20-25 minutos, ou até atingir o ponto desejado (cerca de 55 °C interno para ao ponto).
5. Nos últimos 20 minutos de cozimento, coloque a assadeira com as batatas no forno, virando-as na metade do tempo para dourarem por igual.
6. Retire a maminha do forno, deixe repousar 5 minutos antes de fatiar contra as fibras. Sirva as fatias regadas com o molho que se formou na assadeira, acompanhado das batatas rústicas crocantes.

Dicas extras: Se quiser um molho mais espesso, retire a carne e as batatas, coloque o líquido da assadeira em uma panela, adicione uma colher de chá de amido de milho dissolvido em água fria e cozinhe até engrossar. Finalize com um fio de azeite e salsinha picada.

Filé de Cordeiro Marinado com Alecrim e Mel

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

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 800 g de filé de cordeiro, cortado em medalhões de ~2 cm
- 3 colheres (sopa) de mel orgânico
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 4 ramos de alecrim fresco
- 3 dentes de alho amassados
- Suco de 1 limão siciliano
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de mostarda Dijon (opcional)
- Folhas de hortelã para finalizar (opcional)



Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture o mel, o azeite, o alho, o suco de limão, a mostarda (se usar), sal e pimenta.
2. Adicione os ramos de alecrim inteiro à marinada e, em seguida, coloque os medalhões de cordeiro. Massageie levemente para que a carne absorva os sabores.
3. Cubra a tigela e deixe marinar na geladeira por, no mínimo, 15 minutos (pode deixar até 2 h para um sabor mais intenso).

4. Pique a grelha ou a chapa em fogo alto. Quando estiver bem quente, retire o cordeiro da marinada (reserve o líquido) e grelhe os medalhões por 3-4 minutos de cada lado, ou até atingirem o ponto desejado.
5. Enquanto a carne descansa, despeje a marinada reservada em uma panela pequena, leve ao fogo médio e deixe reduzir até ficar ligeiramente espessa, formando um molho.
6. Regue os medalhões com o molho reduzido, decore com folhas de hortelã e sirva imediatamente.

Dicas extras: Para um toque defumado, adicione lascas de madeira de maçã à grelha. Se preferir um ponto mais rosado, retire a carne quando ainda estiver levemente rosada no centro; o calor residual terminará o cozimento enquanto a carne descansa.

Sopa Rústica de Carne com Feijão Preto

Tempo de preparo: 30 minutos (mais 1 h 30 de cozimento)

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 500 g de carne de panela (acém, músculo ou peito), cortada em cubos
- 250 g de feijão preto já cozido
- 2 L de água filtrada
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picados
- 2 tomates sem sementes picados
- 1 cenoura média cortada em rodelas
- 2 batatas médias cortadas em cubos
- ½ pimentão verde em tiras (opcional)
- 100 g de bacon em cubos
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta-do-rei a gosto
- Salsinha e cebolinha picadas a gosto (cheiro-cheiro)



Modo de preparo:

1. Tempere a carne com sal e pimenta. Aqueça o azeite em uma panela grande e doure os cubos de carne em fogo alto. Reserve.
2. Na mesma panela, reduza o fogo e refogue o bacon até ficar crocante. Acrescente a cebola e o alho, refogando até dourarem.
3. Adicione o tomate picado e a folha de louro, deixando cozinhar por cerca de 5 minutos.
4. Volte a carne à panela, cubra com a água e deixe ferver. Quando levantar espuma, retire-a com uma escumadeira.
5. Acrescente o feijão preto, a cenoura, a batata e o pimentão (se usar). Mexa delicadamente.
6. Reduza o fogo para médio-baixo, tampe parcialmente e cozinhe por aproximadamente 1 h 30, ou até que a carne esteja macia e os legumes cozidos.
7. Prove e ajuste o sal e a pimenta. Desligue o fogo e finalize com a salsinha e a cebolinha picadas.
8. Sirva a sopa bem quente, acompanhada de pão de alho torrado ou croutons.

Dicas extras: Para um sabor ainda mais intenso, use carne com osso (como a costela curta). Deixe a sopa repousar 10 minutos antes de servir; isso ajuda a concentrar os aromas. Se preferir, troque o feijão preto por feijão carioca ou preto-carioca. Um fio de azeite de oliva extra virgem na hora de servir deixa o prato ainda mais aromático.

Assado de Lombo Suíno com Mel e Alecrim

Tempo de preparo: 20 minutos (mais 30 minutos de marinada)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 kg de lombo suíno em peça
- 3 colheres de sopa de mel
- 2 ramos de alecrim fresco
- 4 dentes de alho picados
- Suco de 1 limão siciliano
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- ½ xícara de cerveja artesanal (ou água)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo:

1. Em um recipiente grande, misture o mel, o azeite, o suco de limão, o alho, as folhas de alecrim picadas, sal e pimenta.
2. Coloque o lombo suíno na marinada, espalhando bem por todos os lados. Cubra e deixe na geladeira por, no mínimo, 30 minutos (pode deixar até 4 horas para intensificar o sabor).
3. Preaqueça o forno a 200 °C.
4. Retire o lombo da marinada, reservando o líquido. Seque levemente com papel toalha.

5. Aqueça uma frigideira grande em fogo alto, adicione um fio de azeite e sele o lombo por todos os lados, cerca de 2 minutos de cada vez, para formar uma crosta dourada.
6. Transfira o lombo selado para uma assadeira. Regue com a marinada reservada e despeje a cerveja (ou água) no fundo da assadeira.
7. Leve ao forno e asse por 35 a 40 minutos, regando a carne com o próprio molho a cada 10 minutos, até que esteja dourada e o interior atinja 70 °C.
8. Retire do forno, cubra levemente com papel alumínio e deixe descansar por 10 minutos antes de fatiar.

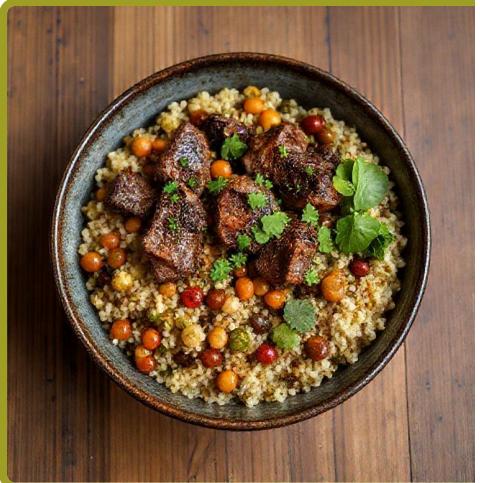
Dicas extras: Para um toque ainda mais aromático, acrescente uma colher de chá de mostarda dijon à marinada. Sirva o lombo fatiado com legumes grelhados ou uma farofa crocante de mandioca.

Bowl de Carne Grelhada com Quinoa, Legumes e Molho Chimichurri

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:



- 300 g de contra-filé em tiras finas
- 1 xícara de quinoa crua
- 2 xícaras de água
- 1 cenoura média cortada em tiras finas (julienne)
- 1 abobrinha média cortada em tiras finas (julienne)
- 1/2 pimentão vermelho em tiras
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de chá de páprica defumada
- 1 colher de chá de cominho em pó
- Folhas de rúcula (opcional, para servir)
- Molho Chimichurri (ver receita abaixo)

Modo de preparo:

1. Lave bem a quinoa em água corrente. Em uma panela, adicione a quinoa e as 2 xícaras de água. Leve ao fogo alto até ferver, abaixe o fogo, tampe e cozinhe por 15 minutos ou até a água ser absorvida. Reserve.

2. Enquanto a quinoa cozinha, tempere as tiras de contra-filé com sal, pimenta, páprica e cominho. Regue com 1 colher de sopa de azeite e misture bem.
3. Aqueça uma grelha ou frigideira antiaderente em fogo alto. Grelhe a carne por 2-3 minutos de cada lado, até ficar dourada e ao ponto desejado. Retire, deixe descansar 5 minutos e corte em tiras menores.
4. Em outra frigideira, aqueça a colher de sopa restante de azeite. Salteie rapidamente a cenoura, a abobrinha e o pimentão por 3-4 minutos, mantendo a crocância. Tempere com uma pitada de sal.
5. Monte os bowls: distribua a quinoa cozida como base, coloque as tiras de carne grelhada, os legumes salteados e finalize com folhas de rúcula.
6. Regue cada porção com o molho chimichurri a gosto.

Dicas extras: Para o molho chimichurri, misture ½ xícara de salsinha picada, 2 colheres de sopa de orégano fresco, 2 dentes de alho picados, 2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto, ¼ de xícara de azeite, 1 colher de chá de pimenta calabresa, sal a gosto e deixe descansar 10 minutos antes de usar. Troque a quinoa por arroz integral ou couscous marroquino para variar a base do bowl.

Lombo de Porco Grelhado com Glacê de Maracujá

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

Rendimento: 4 porções



Ingredientes:

- 1,2kg de lombo de porco em peça
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Suco de 1 limão siciliano
- 1/2 xícara de polpa de maracujá fresca (ou concentrado)
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de molho de soja
- 1 colher (chá) de gengibre ralado
- Folhas de hortelã para decorar (opcional)

Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture o azeite, alho, páprica, cominho, sal, pimenta e o suco de limão. Esfregue a mistura em todo o lombo, cobrindo bem a superfície.

2. Cubra a tigela com filme plástico e deixe marinhar na geladeira por, no mínimo, 15 minutos (pode deixar até 2 h para intensificar o sabor).
3. Enquanto a carne marinha, prepare o glacê: em uma panela pequena, combine a polpa de maracujá, o mel, o molho de soja e o gengibre. Leve ao fogo médio, mexendo, até reduzir levemente e obter uma consistência ligeiramente espessa (cerca de 5-7 minutos). Reserve.
4. Aqueça a grelha (ou churrasqueira) em fogo médio-alto. Quando estiver bem quente, coloque o lombo e sele cada lado por 3-4 minutos, formando uma crosta dourada.
5. Reduza o fogo para médio, cubra a grelha (ou use papel alumínio sobre a carne) e continue grelhando, virando a cada 5-6 minutos, até que a temperatura interna atinja 70 °C (cerca de 20-25 minutos).
6. Nos últimos 5 minutos, pincele generosamente o glacê de maracujá sobre o lombo, permitindo que caramelize levemente.
7. Retire o lombo da grelha, cubra levemente com papel alumínio e deixe descansar por 5 minutos antes de fatiar.
8. Fatie em medalhões, regue com o restante do glacê, decore com folhas de hortelã e sirva quente.

Dicas extras: Para um toque ainda mais aromático, adicione ramos de alecrim ou tomilho à marinada. Se quiser um contraste crocante, sirva o lombo com chips de batata-doce assados ou mandioca frita.

Peito de Frango Grelhado com Chimichurri de Hortelã

Tempo de preparo: 35 minutos (10 min de marinada + 25 min de cozimento)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 4 filés de peito de frango (aprox. 150 g cada)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Suco de 1 limão siciliano
- 1 colher de chá de páprica defumada
- 1/2 colher de chá de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Para o chimichurri de hortelã:
 - 1/2 xícara de folhas de hortelã fresca picada
 - 1/4 xícara de salsinha fresca picada
 - 2 dentes de alho picados
 - 1/2 pimenta dedo-de-moça sem sementes picada (opcional)
 - 3 colheres de sopa de azeite de oliva
 - 1 colher de sopa de vinagre de maçã
 - Sal a gosto



Modo de preparo:

1. Em um recipiente raso, misture o azeite, o suco de limão, a páprica, o cominho, sal e pimenta. Adicione os filés de peito de frango e vire para que fiquem bem cobertos. Cubra e deixe marinhar na geladeira por, no mínimo, 10 minutos.
2. Enquanto o frango marina, prepare o chimichurri: em uma tigela, combine a hortelã, a salsinha, o alho, a pimenta dedo-de-moça (se usar), o azeite, o vinagre e o sal. Misture bem e reserve em temperatura ambiente.
3. Pראהça a grelha ou churrasqueira em fogo médio-alto (cerca de 200 °C). Se preferir, use uma grelha de ferro fundido em uma frigideira pesada.
4. Retire o frango da marinada, descartando o líquido excedente. Grelhe os filés por aproximadamente 6-7 minutos de cada lado, ou até que estejam completamente cozidos (temperatura interna de 74 °C) e com marcas de grelha douradas.
5. Transfira o peito de frango para uma tábua, cubra levemente com papel alumínio e deixe descansar por 3-5 minutos.
6. Fatie os filés em tiras diagonais e sirva ainda quentes, regados generosamente com o chimichurri de hortelã.

Dicas extras: Para um toque extra de sabor, pincele o frango com um fio de mel ou melado nos últimos 2 minutos de grelha. O chimichurri também pode ser usado como molho para legumes grelhados ou como acompanhamento de pão rústico.

Risoto Cremoso de Carne de Sol com Queijo Coalho

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 300g de arroz arbóreo
- 200g de carne de sol em cubos
- 150g de queijo coalho cortado em cubos
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- ½ xícara de vinho branco seco
- 1,5L de caldo de carne quente
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha fresca picada para finalizar



Modo de preparo:

1. Em uma panela grande, aqueça o azeite e 1 colher de manteiga. Refogue a cebola até ficar transparente.
2. Adicione o alho e a carne de sol já dessalgada e cortada em cubos. Doure levemente, mexendo por 3-4 minutos.
3. Acrescente o arroz arbóreo e mexa bem, deixando-o absorver os sabores por cerca de 2 minutos.

4. Despeje o vinho branco e deixe evaporar, mexendo sempre.
5. Comece a acrescentar o caldo de carne quente, uma concha de cada vez, mexendo continuamente. Só adicione a próxima concha quando a anterior estiver quase totalmente absorvida. Continue esse processo por 18-20 minutos, até o arroz ficar al dente e cremoso.
6. Quando o arroz estiver quase no ponto, incorpore os cubos de queijo coalho e a segunda colher de manteiga. Misture delicadamente até o queijo derreter levemente.
7. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Retire do fogo.
8. Sirva imediatamente, polvilhando salsinha fresca por cima.

Dicas extras: Para um toque especial, finalize o risoto com um fio de azeite de oliva extra-virgem e algumas raspas de limão siciliano. Se preferir, substitua o queijo coalho por queijo minas padrão ou parmesão ralado para variar o sabor.

Carne de Panela ao Molho de Cerveja Artesanal

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

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 1 kg de carne de acém cortada em cubos de 3 cm
- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 1 cebola grande picada
- 3 dentes de alho amassados
- 1 pimentão vermelho em tiras
- 1 lata (350 ml) de cerveja artesanal (preferencialmente tipo amber)
- 200 g de molho de tomate caseiro
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- 1 folha 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-do-reino e a páprica defumada. Reserve.
2. Em uma panela de ferro ou de fundo grosso, aqueça o óleo em fogo alto e doure a carne em lotes, sem aglomerar, por cerca de 3 minutos de cada lado. Retire e reserve.

3. Na mesma panela, reduza o fogo para médio e refogue a cebola até ficar translúcida. Acrescente o alho e o pimentão, refogando por mais 2 minutos.
4. Despeje a cerveja artesanal, raspando o fundo da panela para soltar os resíduos dourados. Deixe ferver por 2 minutos.
5. Adicione o molho de tomate, a folha de louro e a carne dourada. Misture bem.
6. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por 1 h 30 min, mexendo ocasionalmente, até a carne ficar macia e o molho encorpado. Se necessário, adicione um pouco de água quente.
7. Prove e ajuste o sal e a pimenta, se preciso. Desligue o fogo e salpique o cheiro-verde picado.

Dicas extras: Sirva a carne de panela ao molho de cerveja com purê de batata rústico ou arroz de brócolis. Para um toque ainda mais aromático, experimente substituir metade da cerveja por caldo de carne e finalizar com uma colher de manteiga gelada, mexendo até derreter.

Kafta de Cordeiro Grelada com Molho de iogurte e Hortelã

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

Rendimento: 4 porções



Ingredientes:

- 500 g de carne moída de cordeiro
- 1 cebola média ralada
- 2 dentes de alho bem amassados
- 1/2 xícara de salsinha fresca picada
- 1/4 de xícara de hortelã fresca picada
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de páprica doce
- 1/2 colher de chá de pimenta síria (ou pimenta-do-reino)
- Sal a gosto
- Espetos de bambu ou metal
- Para o molho:
 - 200 g de iogurte natural integral
 - 2 colheres de sopa de hortelã fresca picada
 - 1 colher de sopa de suco de limão siciliano
 - Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture a carne de cordeiro, a cebola ralada, o alho, a salsinha, a hortelã, o cominho, a pálrica, a pimenta síria e o sal. Amasse bem com as mãos até que tudo esteja bem incorporado.
2. Divida a mistura em 12 porções iguais e modele cada uma em formato de cilindro longo (aproximadamente 10cm). Enfie cada cilindro nos espetos.
3. Preaqueça a grelha ou churrasqueira em fogo médio-alto (cerca de 200 °C). Pincele levemente os espetos com óleo vegetal para evitar que grudem.
4. Grelhe os espetos de kafta por 12-15 min, virando a cada 3-4 min, até que estejam bem dourados por fora e cozidos por dentro (a temperatura interna deve alcançar 71 °C).
5. Enquanto a kafta grelha, prepare o molho: em uma tigela, misture o iogurte, a hortelã picada, o suco de limão, o sal e a pimenta. Ajuste o tempero se necessário.
6. Retire os espetos da grelha, deixe descansar 2 minutos e sirva ainda quentes, acompanhados do molho de iogurte e hortelã.

Dicas extras: Para um toque ainda mais aromático, adicione 1 colher de chá de ras el hanout à carne. Se preferir, substitua a hortelã por coentro no molho para um perfil de sabor diferente. Sirva com pão sírio aquecido ou uma salada de tomate e pepino para equilibrar o prato.

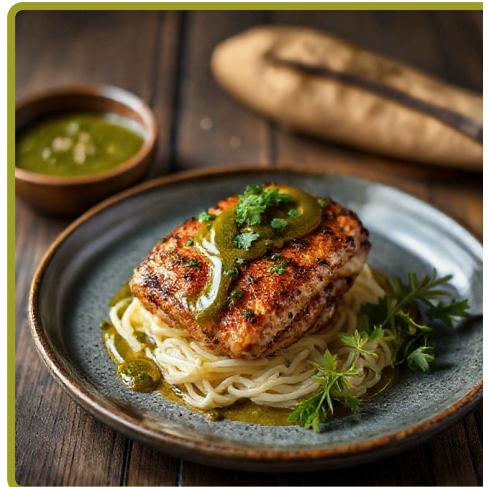
Coração de Frango na Brasa com Chimichurri

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

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 800 g de corações de frango limpos
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de chá de páprica defumada
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 ramo de alecrim fresco
- 1 limão siciliano (suco)
- Para o chimichurri:
 - 1/2 xícara de salsinha picada
 - 1/4 de xícara de coentro picado
 - 2 dentes de alho picados
 - 1/4 de xícara de azeite de oliva
 - 2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto
 - 1 colher de chá de orégano seco
 - 1/2 colher de chá de pimenta calabresa
 - Sal a gosto



Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture o azeite, o suco de limão, a páprica, o cominho, sal e pimenta. Junte os corações de frango e o alecrim, envolvendo bem. Deixe marinar por 10 minutos.
2. Enquanto isso, prepare o chimichurri: em um recipiente, combine salsinha, coentro, alho, azeite, vinagre, orégano, pimenta calabresa e sal. Misture bem e reserve.
3. Preaqueça a grelha ou churrasqueira em fogo médio-alto.
4. Espete os corações de frango em espetos de metal ou bambu (se usar bambu, mergulhe-os em água por 20 min antes). Distribua uniformemente na grelha.
5. Grelhe por cerca de 3 minutos de cada lado, ou até que estejam dourados e cozidos por dentro. Evite cozinhar demais para não ressecar.
6. Retire da grelha, coloque em uma travessa e regue generosamente com o chimichurri.
7. Sirva imediatamente, acompanhado de farofa crocante ou pão de alho.

Dicas extras: Para um toque extra de aroma, adicione ramos de alecrim sobre a grelha nos últimos minutos. Se preferir mais picância, aumente a quantidade de pimenta calabresa no chimichurri ou acrescente um pouco de molho de pimenta ao marinhar os corações.

Frango assado ao molho de cerveja e alecrim

Tempo de preparo: 1 hora e 20 minutos (incluindo marinada)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 frango inteiro (aprox. 1,5 kg), limpo
- 250 ml de cerveja artesanal (preferencialmente tipo amber)
- 4 ramos de alecrim fresco
- 3 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de mostarda Dijon
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Suco de 1 limão siciliano
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Páprica defumada (opcional) – 1 colher (chá)



Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture a cerveja, o alho, o mel, a mostarda, o azeite, o suco de limão, o alecrim picado (reserve alguns ramos para decorar), a páprica, o sal e a pimenta. Mexa bem até obter um molho homogêneo.
2. Faça cortes superficiais na pele do frango (em forma de losangos) para que o tempero penetre melhor.

3. Coloque o frango na tigela com o molho, vire para cobrir todos os lados e deixe marinar na geladeira por, no mínimo, 30 minutos. Se puder deixar por 2 horas, melhor.
4. Preaqueça o forno a 200 °C. Forre uma assadeira com papel alumínio e distribua os ramos de alecrim reservados no fundo.
5. Retire o frango da marinada (reserve a marinada) e coloque-o na assadeira, com a pele voltada para cima.
6. Leve ao forno e asse por 20 minutos. Enquanto isso, aqueça a marinada reservada em uma panela e deixe reduzir pela metade.
7. Retire a assadeira do forno, pincele o frango com a redução de cerveja e volte ao forno por mais 30 minutos, regando a cada 10 minutos com o molho que estiver na assadeira.
8. Quando a pele estiver dourada e crocante e o interior atingir 75 °C (verifique com termômetro), retire o frango do forno e deixe repousar 10 minutos antes de cortar.
9. Sirva fatiado, regado com o molho que sobrou na assadeira e decorado com ramos de alecrim fresco.

Dicas extras: Para deixar a pele ainda mais crocante, aumente a temperatura para 220 °C nos últimos 5 minutos de assado. Se quiser um toque picante, adicione 1 colher (chá) de pimenta calabresa à marinada. Acompanhe com batatas rústicas assadas ou uma salada verde leve.

Macarrão ao Molho de Carne Desfiada e Pimentões

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 300g de macarrão penne ou rigatoni
- 300g de carne bovina (paleta ou coxão mole) já assada ou grelhada e desfiada
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras finas
- 1 pimentão amarelo cortado em tiras finas
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 200ml de molho de tomate caseiro
- 100ml de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde picado para finalizar
- Queijo parmesão ralado a gosto



Modo de preparo:

1. Cozinhe o macarrão em água fervente com sal, seguindo o tempo indicado na embalagem para ficar al dente. Escorra e reserve.

2. Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar transparente.
3. Acrescente o alho e a páprica, mexendo rapidamente para não queimar.
4. Junte os pimentões e refogue por 3-4 minutos, mantendo a cor vibrante.
5. Adicione a carne desfiada e mexa bem para incorporar os sabores.
6. Despeje o molho de tomate, tempere com sal e pimenta, e deixe cozinhar em fogo baixo por 5 minutos.
7. Incorpore o creme de leite, mexendo até obter um molho homogêneo e cremoso.
8. Acrescente o macarrão cozido à panela, misturando delicadamente para que o molho cubra todos os fios.
9. Desligue o fogo, salpique o cheiro-verde e sirva imediatamente, finalizando com queijo parmesão ralado a gosto.

Dicas extras: Se preferir um toque mais defumado, use carne de churrasco já temperada com molho barbecue. Troque os pimentões por tomates-cereja cortados ao meio para uma versão mais fresca. Para quem gosta de picância, adicione uma pitada de pimenta calabresa junto ao alho.

Costela de Porco Defumada com Crosta de Ervas e Molho Barbecue

Tempo de preparo: 30 min (preparo) + 4 h (defumação e marinada)

Rendimento: 6 porções



Ingredientes:

- 1,5 kg de costela de porco em tiras (corte tradicional)
- 2 colheres de sopa de sal grosso
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- 1 colher de chá de páprica defumada
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de alho em pó
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino moída
- 2 ramos de alecrim fresco picado
- 2 ramos de tomilho fresco picado
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 200 ml de molho barbecue de sua preferência
- Folhas de papel alumínio (para envolver)
- Carvão ou lenha para defumar

Modo de preparo:

1. Limpe a costela, removendo o excesso de gordura superficial, mas mantendo uma camada fina para suculência.
2. Em uma tigela, misture o sal grosso, açúcar mascavo, páprica, cominho, alho em pó e pimenta-do-reino. Esfregue essa mistura por toda a costela, cobrindo bem.
3. Cubra a carne com filme plástico e deixe marinar na geladeira por, no mínimo, 2 horas (ideal: 12 horas).
4. Prepare a churrasqueira para defumação: acenda o carvão ou a lenha e, quando houver brasas vermelhas, adicione lascas de madeira (por exemplo, macieira ou nogueira) para gerar fumaça.
5. Coloque a costela sobre a grelha, com a parte da carne voltada para cima, e mantenha a tampa fechada. Defume em fogo baixo (cerca de 110 °C) por 2 horas, virando apenas uma vez ao meio do tempo.
6. Enquanto a costela defuma, misture alecrim, tomilho, salsinha e azeite em uma tigela pequena. Reserve.
7. Após a defumação, retire a costela e pincele generosamente o molho barbecue em toda a superfície.
8. Espalhe a mistura de ervas sobre o molho, formando uma crosta aromática.
9. Envolva a costela em papel alumínio, selando bem as bordas, e devolva à churrasqueira por mais 1 hora, ainda em fogo baixo, para que a crosta firme e a carne fique macia.
10. Retire do alumínio, deixe descansar 10 minutos, fatie e sirva quente, acompanhada de farofa crocante ou legumes grelhados.

Dicas extras: Para intensificar o sabor defumado, use duas madeiras diferentes (ex.: macieira + nogueira). Se preferir uma textura mais caramelizada, aumente o tempo de molho barbecue nos últimos 20 minutos, pincelando de 2 em 2 minutos. O descanso final é essencial para que os

sucos redistribuam, garantindo carne suculenta em cada fatia.

Strogonoff de Carne com Cogumelos

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500g de carne bovina (alcatra, contrafilé ou patinho) cortada em tiras finas
- 200g de cogumelos frescos fatiados (shiitake, champignon ou paris)
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 3 colheres (sopa) de ketchup
- 2 colheres (sopa) de mostarda Dijon
- 200ml de creme de leite fresco
- 1 colher (café) de molho inglês
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsa picada para finalizar
- Arroz branco e batata palha para acompanhar



Modo de preparo:

1. Tempere a carne com sal, pimenta-do-reino e reserve.
2. Em uma panela grande, aqueça a manteiga e o azeite em fogo médio.

3. Adicione a cebola e refogue até ficar transparente, então incorpore o alho e cozinhe por mais 1 minuto.
4. Junte a carne temperada e doure rapidamente, mexendo bem para não perder a suculência.
5. Acrescente os cogumelos fatiados e refogue até que soltem a água e começem a dourar.
6. Adicione o ketchup, a mostarda e o molho inglês, misturando tudo uniformemente.
7. Reduza o fogo e despeje o creme de leite, mexendo delicadamente para não talhar.
8. Ajuste o sal e a pimenta, deixe cozinhar em fogo baixo por mais 5 minutos, apenas para integrar os sabores.
9. Desligue o fogo, polvilhe a salsa picada e sirva imediatamente.

Dicas extras: Para deixar o stroganoff ainda mais cremoso, use creme de leite de alta qualidade e não ferva após adicioná-lo. Se quiser um toque picante, inclua 1/2 colher (chá) de pimenta calabresa ou molho de pimenta. Sirva com arroz branco soltinho e batata palha crocante para contrastar a textura. Bon appétit!

Bife Ancho ao Molho de Cerveja Preta e Ervas

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 4 bifes de ancho (cerca de 300 g cada)
- Sal grosso e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola roxa média, em rodelas finas
- 2 dentes de alho picados
- 200 ml de cerveja preta (tipo stout)
- 1 colher (sopa) de molho inglês
- 1 colher (chá) de mostarda Dijon
- 2 ramos de alecrim fresco
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Salsa picada para finalizar



Modo de preparo:

1. Tempere os bifes com sal grosso e pimenta-do-reino. Deixe descansar 15 minutos.
2. Aqueça uma grelha ou churrasqueira em fogo alto. Pincele os bifes com azeite e grelhe 3-4 minutos de cada lado para ponto médio, ou até o ponto desejado. Reserve em prato coberto com papel alumínio.

3. Na mesma grelha, reduza o fogo para médio e adicione a manteiga. Refogue a cebola roxa e o alho até ficarem macios.
4. Deglace a panela com a cerveja preta, raspando os resíduos da grelha. Deixe reduzir pela metade, cerca de 5 minutos.
5. Acrescente o molho inglês, a mostarda Dijon e os ramos de alecrim. Cozinhe por mais 2 minutos, ajustando o sal se necessário.
6. Despeje o molho sobre os bifes grelhados, polvilhe salsa picada e sirva imediatamente.

Dicas extras: Para um sabor ainda mais intenso, marine os bifes na cerveja preta com alho e alecrim por 2 horas antes de grelhar. Sirva acompanhado de batatas rústicas assadas ou legumes grelhados.

Escondidinho de Carne Seca com Mandioca

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 500g de carne seca dessalgada e desfiada
- 800g de mandioca (aipim) cozida
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1/2 xícara (chá) de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de manteiga de garrafa
- 100g de queijo coalho ralado
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Cheiro-verde a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo:

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem.
2. Acrescente a carne seca desfiada, tempere com sal e pimenta e cozinhe por 5 minutos, mexendo bem.
3. Adicione o leite de coco, misture e deixe cozinhar em fogo baixo por mais 3 minutos. Reserve.
4. Enquanto isso, amasse a mandioca ainda quente com a manteiga de garrafa até obter um purê homogêneo. Ajuste o sal.

5. Preeaqueça o forno a 200 °C.
6. Em um refratário médio, espalhe metade do purê de mandioca, formando a base.
7. Sobre a base, distribua a carne seca refogada, espalhando uniformemente.
8. Cubra com o restante do purê, alisando a superfície com uma espátula.
9. Polvilhe o queijo coalho ralado por cima e leve ao forno por 15-20 minutos, ou até o queijo dourar levemente.
10. Retire do forno, salpique cheiro-verde picado e sirva quente.

Dicas extras: Para um toque ainda mais aromático, adicione uma colher de chá de páprica defumada ao refogar a carne. Se preferir, substitua a mandioca por batata-doce para variar a cor e o sabor. Sirva acompanhado de vinagrete de tomate ou de uma salada verde simples.

Contra-filé Grelhado com Molho Chimichurri

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

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 kg de contra-filé em bifes de 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 colher (sopa) de mostarda dijon
- Suco de 1 limão siciliano
- 2 dentes de alho picados
- Ramos de alecrim fresco (opcional)
- **Molho Chimichurri:**
- 1/2 xícara de salsinha fresca picada
- 1/4 de xícara de coentro fresco picado
- 2 colheres (sopa) de orégano seco
- 3 colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto
- 1/3 de xícara de azeite de oliva
- 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes picada (ou a gosto)
- 1 dente de alho amassado
- Sal a gosto



Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture o azeite, a mostarda, o suco de limão, o alho picado, sal e pimenta. Adicione os bifes de contra-filé e vire para que fiquem bem cobertos. Cubra e deixe marinar na geladeira por, no mínimo, 10 minutos.
2. Enquanto a carne marina, prepare o chimichurri: em um bowl, combine a salsinha, o coentro, o orégano, a pimenta dedo-de-moça, o alho, o vinagre e o azeite. Tempere com sal e ajuste a acidez ou o óleo, se necessário. Reserve em temperatura ambiente.
3. Preaqueça a grelha ou churrasqueira em fogo alto (cerca de 250 °C). Quando estiver bem quente, retire os bifes da marinada, descarte o excesso de líquido e salpique sal grosso e pimenta-do-rei em ambos os lados.
4. Coloque os bifes na grelha e cozinhe por aproximadamente 4 minutos de cada lado para ponto médio, ou ajuste o tempo conforme a espessura e a preferência de cozimento. Se desejar, adicione ramos de alecrim sobre a carne nos últimos minutos para aromatizar.
5. Retire os bifes da grelha, cubra levemente com papel alumínio e deixe descansar por 5 minutos. Isso permite que os sucos se redistribuam e a carne fique mais suculenta.
6. Sirva cada bife regado generosamente com o molho chimichurri ao lado. Acompanhe com batatas rústicas assadas ou um arroz branco soltinho, se quiser.

Dicas extras: Para um toque extra de fumaça, adicione lascas de madeira de maçã ou nogueira à churrasqueira. O chimichurri pode ser preparado com antecedência e armazenado na geladeira por até 3 dias, ganhando ainda mais sabor. Se preferir menos picante, omita a pimenta dedo-de-moça ou use apenas um toque de pimentão doce.

Hambúrguer de Carne Suína com Molho Barbecue e Cebola Caramelizada

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:



- 500g de carne suína moída (preferencialmente com 20% de gordura)
- 1 colher de sopa de molho inglês
- 1 colher de chá de páprica defumada
- ½ colher de chá de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 4 pães de hambúrguer tipo brioche
- 4 fatias de queijo cheddar
- ½ cebola roxa grande, cortada em rodelas finas
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- 2 colheres de sopa de molho barbecue (de sua preferência)
- Folhas de alface americana
- 2 tomates maduros, fatiados
- Pepinos em conserva (picles), fatiados

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture a carne suína moída, o molho inglês, a páprica, o cominho, sal e pimenta. Divida a mistura em 4 porções e molde hambúrgueres de aproximadamente 2 cm de espessura.
2. Aqueça uma grelha ou chapa em fogo médio-alto. Grelhe os hambúrgueres por 4-5 minutos de cada lado, ou até atingirem 71 °C internamente. No último minuto, coloque uma fatia de cheddar sobre cada um e deixe derreter.
3. Enquanto os hambúrgueres descansam, prepare a cebola caramelizada: em uma frigideira, derreta a manteiga em fogo médio, adicione a cebola fatiada e o açúcar mascavo. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, até que as cebolas fiquem macias e douradas (cerca de 8-10 minutos). Reserve.
4. Regue os pães levemente com molho barbecue e toste-os na grelha por 1-2 minutos, apenas para ficarem levemente crocantes.
5. Monte os hambúrgueres: sobre a base do pão, coloque a alface, o tomate, o hambúrguer com cheddar, a cebola caramelizada e os picles. Feche com a tampa do pão.
6. Sirva imediatamente, acompanhado de batatas rústicas ou salada verde.

Dicas extras: Para um toque extra de sabor, adicione ao hambúrguer um pouco de mostarda Dijon antes de colocar o cheddar. Se preferir um molho mais picante, misture ao barbecue algumas gotas de molho de pimenta chipotle. Para quem gosta de crocância, inclua fatias finas de bacon crocante entre o queijo e a cebola caramelizada.

Chili de Carne com Feijão Preto

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 500 g de carne moída (patinho ou acém)
- 1 lata (400 g) de feijão preto cozido e escorrido
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 pimentão verde picado
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 1 colher (sopa) de molho de pimenta (ou a gosto)
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- ½ colher (chá) de orégano seco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal
- Água quente suficiente para cobrir (cerca de 300 ml)
- Coentro fresco picado para finalizar



Modo de preparo:

1. Aqueça o óleo em uma panela de fundo grosso em fogo médio.

2. Refogue a cebola e o alho até ficarem transparentes.
3. Adicione a carne moída e cozinhe, mexendo, até dourar e perder o rosado.
4. Incorpore os pimentões, o cominho, a páprica, o orégano, o sal e a pimenta. Refogue por mais 2 minutos.
5. Acrescente o extrato de tomate e o molho de pimenta, misturando bem.
6. Junte o feijão preto e cubra com água quente. Deixe ferver, reduza o fogo e cozinhe em fogo baixo por 20-25 minutos, mexendo ocasionalmente, até o molho engrossar.
7. Prove e ajuste o tempero, se necessário.
8. Desligue o fogo, salpique o coentro fresco picado e sirva quente.

Dicas extras: Sirva o chili acompanhado de arroz branco soltinho, tortilhas de milho crocantes ou até mesmo sobre uma cama de batata-doce assada. Para um toque extra, adicione cubos de queijo cheddar ou um fio de creme de leite na hora de servir.

Tira de Carne ao Molho de Cerveja

Tempo de preparo: 40 minutos (incluindo marinada)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 800g de tiras de carne (contrafilé ou alcatra cortada em tiras de 2cm)
- 1 lata (350 ml) de cerveja tipo pilsen
- 2 colheres (sopa) de molho inglês
- 3 colheres (sopa) de ketchup
- 1 colher (sopa) de mostarda Dijon
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Cheiro-verde picado para finalizar



Modo de preparo:

1. Em um recipiente grande, misture a cerveja, o molho inglês, o ketchup, a mostarda, o alho, a páprica, sal e pimenta. Acrescente as tiras de carne e deixe marinar na geladeira por, no mínimo, 20 minutos.
2. Preaqueça uma grelha ou chapa em fogo alto. Retire as tiras da marinada (reserve a marinada) e seque levemente com papel toalha.

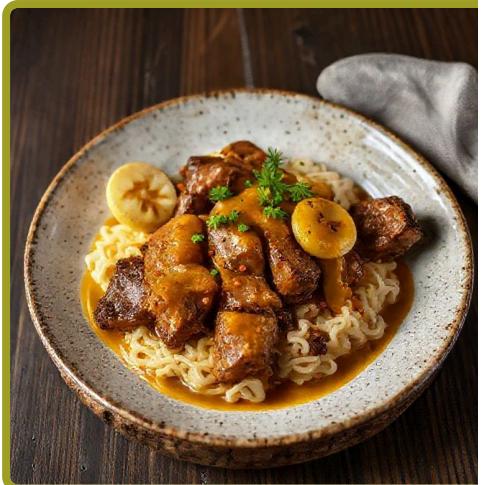
3. Regue a grelha com o azeite e grelhe as tiras por 2-3 minutos de cada lado, até que fiquem douradas e ainda rosadas por dentro.
4. Enquanto a carne descansa, despeje a marinada reservada em uma panela pequena, leve ao fogo médio e deixe reduzir até ficar com consistência de molho (cerca de 5-7 minutos). Ajuste o sal, se necessário.
5. Sirva as tiras ainda quentes, regadas com o molho de cerveja e polvilhadas com cheiro-verde.

Dicas extras: Para um toque picante, adicione ½ colher (chá) de pimenta calabresa ao molho. Acompanhe com farofa de cebola ou um purê rústico de batata-doce para equilibrar o sabor marcante da cerveja.

Churrasco de carne de sol com farofa de banana e vinagrete de manga

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

Rendimento: 4 porções



Ingredientes:

- 800 g de carne de sol em bifes grossos
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Suco de 1 limão siciliano
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 bananas-da-terra maduras, cortadas em rodelas finas
- 1 cebola roxa média picada
- 2 colheres (sopa) de manteiga de garrafa
- 1/2 xícara (chá) de farinha de mandioca torrada
- Coentro fresco picado a gosto
- 1 manga madura cortada em cubos pequenos
- 1/2 pimentão vermelho em cubos
- 2 colheres (sopa) de vinagre de maçã
- 2 colheres (sopa) de mel
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture o azeite, o suco de limão, a pálpita, o cominho, o sal e a pimenta. Adicione os bifes de carne de sol e deixe marinar por, no mínimo, 20 minutos.
2. Enquanto a carne descansa, prepare a farofa: aqueça a manteiga de garrafa em uma frigideira em fogo médio, refogue a cebola roxa até ficar transparente.
3. Acrescente as rodelas de banana-da-terra e deixe dourar levemente, mexendo ocasionalmente.
4. Polvilhe a farinha de mandioca, mexa rapidamente para que fique levemente tostada, e finalize com o coentro picado. Reserve.
5. Para o vinagrete de manga, combine a manga, o pimentão, o vinagre, o mel e o sal em uma tigela. Misture bem e deixe descansar enquanto a carne cozinha.
6. Aqueça a grelha ou churrasqueira em fogo alto. Retire os bifes da marinada, descarte o excesso de líquido e coloque-os na grelha.
7. Grelhe cada lado por 4-5 minutos para um ponto ao ponto, ou ajuste o tempo conforme a espessura e a preferência de cozimento.
8. Retire a carne da grelha, cubra com papel alumínio por 5 minutos para descansar.
9. Sirva os bifes fatiados ao lado da farofa de banana e do vinagrete de manga.

Dicas extras: Se quiser um toque extra de defumado, adicione lascas de madeira de maçã à brasa. A farofa fica ainda mais crocante se for finalizada com um fio de azeite frio logo antes de servir. Para quem prefere menos acidez, substitua o vinagre de manga por suco de limão.

Ensopado de músculo com legumes

Tempo de preparo: 2 horas e 30 minutos

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 1 kg de músculo bovino cortado em cubos de 3 cm
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola grande picada
- 3 dentes de alho amassados
- 1 pimentão vermelho em tiras
- 2 tomates sem pele e sem sementes picados
- 2 cenouras cortadas em rodelas grossas
- 2 batatas médias em cubos
- 1 talo de salsa picado
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate
- 500 ml de caldo de carne (caseiro ou industrial)
- 1 folha de louro
- 1 ramo de alecrim fresco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde picado para finalizar



Modo de preparo:

1. Tempere os cubos de músculo com sal e pimenta. Em uma panela de pressão, aqueça o azeite e doure a carne em etapas, evitando que fique muito amontoada. Reserve.
2. Na mesma panela, refogue a cebola até ficar transparente. Acrescente o alho e o pimentão, refogando por mais 2 minutos.
3. Adicione o extrato de tomate e os tomates picados. Cozinhe, mexendo, até que o tomate desmanche e forme um molho.
4. Retorne a carne dourada à panela, junte o caldo de carne, a folha de louro e o alecrim. Tampe e cozinhe sob pressão por 45 minutos.
5. Após o tempo, libere a pressão, abra a panela e verifique o ponto da carne. Se ainda estiver dura, deixe cozinhar em fogo baixo com a panela destampada até amaciar.
6. Quando a carne estiver macia, adicione as cenouras, batatas e o salsão. Tempere com mais sal e pimenta, se necessário, e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 20 minutos, ou até os legumes ficarem al dente.
7. Desligue o fogo, retire a folha de louro e o alecrim. Polvilhe cheiro-verde picado antes de servir.

Dicas extras: Para um toque especial, acrescente ½ xícara de cerveja preta ao molho antes de fechar a panela; ela realça o sabor da carne e deixa o ensopado ainda mais aromático. Sirva com arroz branco soltinho ou polenta cremosa.