##### http://cdn.agroevento.com/wp-content/uploads/2012/02/simposio-carnes.jpg

##### CARNES E DERIVADOS

##### ÍNDICE

**CARNES E DERIVADOS**

* 1. **Quibe recheado**
	2. **Ceviche**
	3. **Lagarto Assado**
	4. **Farofa de miúdos**
	5. **Strogonoff de carne**
	6. **Espetos de Camarão**
	7. **Frango Xadrez**
	8. **Arroz com anéis de lula**
	9. **Peixada À Brasileira**
	10. **Peito de Frango recheado com peras**
	11. **Filé de Peixe com leite de coco**
	12. **Costela assada com Lingüiça**
	13. **Salmão assado a provençal**
	14. **Lombo Assado com purê de maçã**
	15. **Carne seca na abóbora**
	16. **Picanha ao molho de cerveja**
	17. **Arroz de carreteiro**

**QUIBE RECHEADO**

**Ingredientes:**

Categoria da Receita:

Prato Principal

* 250g de trigo
* 500g de carne bovina moída
* 1 ovo
* 1 colher de sopa Hortelã picada
* 1 cebola ralada
* 2 dentes de alho ralado
* 1 colher de sopa de salsinha
* 50g de castanha de caju moída
* Sal qs
* Pimenta do reino qs
* 200g Requeijão cremoso
* 100g de mussarela fatiada
* Margarina para untar

 **Modo de preparo:**

1. Coloque o trigo em uma peneira e deixe de molho na água por 10 minutos.
2. Retire bem a água, espremendo bem com as mãos.
3. Em um refratário, coloque a carne moída, o ovo, o alho, a cebola, o sal, a pimenta, a hortelã, a salsa e a castanha de caju, e misture bem.
4. Acrescente o trigo nesta mistura.
5. Em uma forma untada com margarina, coloque metade da massa, forrando o fundo da forma.
6. Depois coloque o requeijão cremoso e a mussarela e cubra com o restante da massa.
7. Cubra com papel alumínio e leve ao forno 200 graus por 20 minutos ou até que fique dourado.

**CEVICHE**

**Ingredientes:**

* 250g de filé de peixe branco fresco (linguado ou saint peter)
* 3 limões (suco)

Categoria da Receita:

Entrada

* 1 cebola roxa
* Sal a gosto
* 1 Pimenta Dedo-de-Moça
* 2 folhas de coentro picadas
* 1 pé de alface pequeno
* 2 batatas doces cozidas e cortadas em rodelas

 **Modo de preparo:**

1. Cortar o peixe em cubos de aproximadamente 2cm.
2. Colocar o suco dos limões ao peixe já cortado.
3. Esperar 10 minutos.
4. Adicionar sal a gosto.
5. Picar a pimenta Dedo de Moça em brunoise e adicionar no peixe.
6. Picar a cebola roxa em julienne e adicionar no peixe.
7. Picar o coentro e adicionar no peixe.
8. Fazer uma mistura com todos os ingredientes.
9. Pode-se servir com folhas de alface, milho cozido e batatas doces.

**LAGARTO ASSADO**

*Categoria da Receita:*

Prato Principal

**Ingredientes:**

* 250g de Lagarto
* ½ colher de café de sal
* ½ colher de café de pimenta do reino moída
* 2 dentes de alho picados
* 1 cebola em cubos
* ½ salsão
* 50 mL de vinho branco
* 1L de água fervente

**Molho:**

* 50g de margarina sem sal
* 50g de farinha de trigo
* 2 colheres de sopa de molho shoyu

 **Modo de preparo:**

1. Limpe a peça de carne e deixe marinando por 15 minutos no sal e pimenta.
2. Coloque a margarina, a cebola, o alho e o salsão em uma panela de pressão e refogue até que fiquem translúcidos.
3. Despeje a carne neste tempero, e vá virando até que todos os lados estejam dourados. Durante este processo, acrescente aos poucos o vinho para que não queime o fundo da panela.
4. Acrescente água fervente, tampe a panela, deixe cozinhar por cerca de 30 minutos.
5. Ao final do cozimento, coar o caldo da panela e reservar.
* **Molho:**
1. Em outra panela, coloque a margarina com a farinha de trigo e mexa até formar uma mistura homogênea. Misture por cerca de 3 minutos.
2. Acrescente o caldo que está reservado e mexa rapidamente para que não ocorra o surgimento de grumos.
3. Após alcançar a consistência desejada, acrescente o molho shoyu e corrija com sal se necessário.
* **Montagem:**
1. Fatie a carne, regue com o molho, e leve ao forno por aproximadamente 8 minutos.

**FAROFA DE MIÚDOS**

**Ingredientes:**

*Categoria da Receita:*

Guarnição

* 5 unidades de moelas de frango
* 5 unidades de coração de frango
* 250 mL de água
* 2 dentes de alho
* 2 unidades de cebola
* 1 colher de sopa de sal refinado
* Pimenta do reino qs
* 20g de Margarina sem sal
* 30g de azeitonas verde picadas
* 4 unidades de ovo cozidos picados
* ½ maço pequeno de cebolinha picada
* 70g de farinha de mandioca crua
* 50g de farinha de milho

 **Modo de preparo:**

1. Faça uma pasta com metade da cebola e do alho no liquidificador.
2. Cozinhe os miúdos com água temperada com esta pasta e o sal. Escorra, reserve o caldo e pique os miúdos.
3. Em outra panela, doure o restante do alho na margarina, acrescente os miúdos, refogue levemente e adicione a cebola, a pimenta e o caldo dos miúdos.
4. Junte as azeitonas, os ovos e a cebolinha.
5. Em seguida, acrescente as farinhas delicadamente até ficar uma farofa úmida.

Categoria da Receita:

Prato Principal

###### STROGONOFF DE CARNE

**Ingredientes:**

* 2 colheres de sopa de óleo
* 500g de carne em tiras finas (filé mignon ou contra-filé ou alcatra)
* 1 cebola picada
* ½ colher de sopa de sal
* 1 pitada de pimenta-do-reino
* ½ xícara chá de conhaque
* 200 g de champignons em conserva fatiados
* 2 tomates, sem pele e sem semente, picados
* 2 colheres de sopa de catchup
* 1 colher de sopa de mostarda
* 1 lata de creme de leite

 **Modo de preparo:**

1. Em uma panela coloque o óleo e doure a carne, aos poucos, em fogo alto, para não juntar suco.
2. Depois junte a cebola, o sal e a pimenta-do-reino.
3. Coloque o conhaque em uma concha e deixe-o aquecer no fogo (incline levemente a concha para que o conhaque incendeie) e depois acrescente na panela.
4. Deixe flambar até acabar a chama e junte os champignons.
5. Acrescente os tomates, o catchup e a mostarda e misture bem.
6. Tampe a panela e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos.
7. Em fogo baixo, incorpore delicadamente o creme de leite e retire do fogo antes de ferver.

**Dica:** Sirva com arroz e batata frita

**ESPETOS DE CAMARÃO**

 **Ingredientes:**

*Categoria da Receita:*

Prato Principal ou Entrada

* 500g de camarões grandes limpos
* ½ xícara de chá de azeite de oliva
* Sal qs
* Pimenta do reino qs
* Suco de um limão
* 1 colher de salsa picada
* 1 unidade de ovo
* ½ xícara de farinha de trigo
* Água para dar ponto
* 250g de farinha de rosca
* 200g de queijo prato em um pedaço
* Palitos de churrasco

 **Modo de preparo:**

1. Faça um molho com azeite, sal, pimenta, limão e salsa picada.
2. Coloque o camarão para repousar nesse molho por 5 a 10 minutos
3. Com a farinha de trigo, o ovo e a água, faça uma massa bem consistente.
4. Prepare os espetinhos, alternando com um camarão e um cubo de queijo. Encha o espetinho, passe na massa e na farinha de rosca. Frite e sirva!

**FRANGO XADREZ**

**Ingredientes:**

Categoria da Receita:

Prato Principal

* ½ kg de peito de frango sem osso e sem pele
* 1 unidade de cebola em cubos
* 30 mL de óleo de soja
* 1 unidade de salsão em fatias finas
* 1 unidade pequena de pimentão verde em cubos médios
* 1 unidade pequena de pimentão vermelho em cubos médios
* 100 mL de Saquê
* 1 colher de sobremesa rasa de glutamato monossódico
* 1 unidade de cenoura em rodelas
* 100 mL de molho de soja
* 500 mL de caldo de frango
* 30g de amido de milho
* 20 mL de óleo de gergelim

 **Modo de preparo:**

1. Aqueça o óleo na panela tipo Wok, ou similar e frite o frango já cortado em cubos.
2. Após corado, adicione o salsão, a cenoura, os pimentões e por último a cebola.
3. Em seguida, adicione os temperos e o caldo de frango aos poucos.
4. No final do cozimento, coloque o amido de milho e aumente o fogo.
5. Para finalizar regue com óleo de gergelim.

**ARROZ COM ANÉIS DE LULA**

**Ingredientes:**

Categoria da Receita:

Prato Base

* 500 g de anéis de lulas
* 3 dentes de alho picados
* 2 cebolas médias picadas
* 2 tomates maduros
* 1 taça de vinho branco
* 1 colher de sobremesa de extrato de tomate
* Sal q.s.
* Pimenta q.s.
* Salsa picada q.s.
* Azeite q.s.
* 170g de arroz agulinha
* 3 xícaras de caldo de peixe (dissolva 1 tablete em 3 xícaras de água morna).

**Modo de preparo:**

1. Descasque e pique os alhos e as cebolas.
2. Retire as peles dos tomates e as sementes e esmague-o.
3. Refogue com azeite, a cebola, o alho e a salsa.
4. Acrescente as lulas e os tomates uma pitada de açúcar deixando refogar mais um pouco.
5. Regue com o vinho branco e uma concha de água (caldo *fumet*) deixando cozinhar durante 10 minutos.
6. Acrescente mais 2 conchas de caldo, deixe retomar a fervura e junte o arroz.
7. Retifique os temperos e deixe cozinhar em fogo moderado cerca de 15 minutos.

**PEIXADA À BRASILEIRA**

*Categoria da Receita:*

Prato Principal

 **Ingredientes:**

* 500g de peixe em posta de sua preferência
* 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
* 250 mL de leite de coco
* 1 pimentão vermelho em fatias
* 1 cebola em fatias
* 1 tomate em fatias
* Coentro picado qs
* 2 batatas cozidas
* ½ Cenoura cozida
* 6 ovos de codorna cozidos
* Sal qs
* Pimenta qs
* Colorau qs

 **Modo de preparo**

1. Seguir os procedimentos gerais da TD, de lavar, retirar cascas e aparas e pesar.
2. Coloque todos os ingredientes em camadas para cozinhar no leite de coco, em uma panela tampada, por aproximadamente 10 minutos.
3. Se necessário acrescente 1 copo (duplo) de água no início do cozimento.
4. Sirva acrescentando os ovos de codorna cozidos

**PEITO DE FRANGO RECHEADO COM PERAS**

*Categoria da Receita:*

Prato Principal

 **Ingredientes:**

* 2 unidades de peito de frango sem osso
* 2 unidades de pera
* ½ unidade de ricota fresca
* 150 mL de creme de leite
* 10g de canela em pó
* 1L de caldo de frango
* 30g de farinha de trigo
* 50g de manteiga sem sal (gelada)
* 1 colher de chá de sal refinado
* 20 mL de óleo de soja

 **Modo de preparo:**

1. Tempere os peitos de frango com sal e metade da quantidade da manteiga.
2. Higienize as peras, retire a casca e pique em cubos pequenos. Amasse a ricota, tempere com uma pitada de sal e o creme de leite. Incorpore as peras e a canela.
3. Recheio os peitos de frango e amarre se necessário.
4. Coloque em uma assadeira, cubra com papel alumínio e leve ao forno.
5. Regue a cada 10 minutos com o caldo.
6. Na metade do cozimento, retire o papel para dourar.
7. Retire da assadeira e deixe descansar por mais ou menos 10 minutos coberto com papel alumínio.
8. Use o que restou do caldo da assadeira para preparar o molho.
* **Molho**
1. Em outra panela, coloque a manteiga com a farinha de trigo e mexa até formar uma mistura homogênea. Misture por cerca de 3 minutos.
2. Acrescente o caldo que estava reservado e mexa rapidamente para que não ocorra o surgimento de grumos.
3. Coloque por cima do frango.

**FILÉ DE PEIXE COM LEITE DE COCO**

**Ingredientes**

Categoria da Receita:

Prato Principal

* 500g de filé de caçonete
* ½ colher de sopa de sal refinado
* 1 unidade de limão
* 50g de margarina sem sal
* 1 unidade de cebola em cubos
* 2 dentes de alho picados
* 50g de azeitona verde sem caroço
* ½ unidade de pimentão verde em cubos médios
* 150g de polpa de tomate
* ½ maço pequeno de coentro
* 1 colher de sopa de azeite de dendê
* ½ unidade dedo de moça bem picada
* 250 mL de água
* 100 mL de leite de coco

 **Modo de preparo:**

1. Tempere os filés de peixe com sal e limão e reserve.
2. Refogue na margarina a cebola, o alho e as azeitonas até ficarem translúcidos.
3. Acrescente o pimentão, a polpa de tomate, o coentro, o azeite e a pimenta com pouca água e deixe apurar em fogo brando.
4. Acrescente o leite de coco aos poucos no liquido quente, evitando o choque térmico e coagulação proteica.
5. Ao final acrescente as postas de peixe e deixe cozinhar por aproximadamente 10 minutos.

**COSTELA ASSADA COM LINGUIÇA**

*Categoria da Receita:*

Prato Principal

**Ingredientes:**

* 500g de costela
* 150 g de linguiça toscana
* 1 cebola grande cortada em rodelas

 **Modo de preparo:**

1. Coloque toda a cebola no fundo da panela de pressão.
2. Corte a costela em pedaços e coloque metade sobre a cebola *(a parte que tem mais osso para baixo)*
3. Coloque metade da linguiça por cima e faça alguns furos nos gomos
4. Repita a operação e leve no fogo médio alto por mais ou menos 40 a 45 minutos contados a partir do momento que a panela começar a chiar *(Não adicione água, nem óleo).*

**SALMÃO ASSADO À PROVENÇAL**

*Categoria da Receita:*

Prato Principal

 **Ingredientes:**

* 4 postas de Salmão fresco
* 1 colher (sopa) de Manjericão desidratado
* 1 colher (sopa) de Tomilho desidratado
* 1 colher (sopa) de Alecrim desidratado
* 1 colher (sopa) de Orégano desidratado
* 1 colher (sopa) de Sal e pimenta
* 1 colher (sopa) de Azeite (seja generoso)
* Mostarda escura à gosto
* 4 colheres (sopa) de manteiga
* Suco de ½ limão

 **Modo de preparo:**

1. Siga os procedimentos de lavar, retirar aparas e pesar para todos os alimentos.
2. Disponha as postas de salmão em uma travessa refratária e salpique com as 4 ervas, um pouco da mostarda, adicione sal e pimenta a gosto e azeite.
3. Embrulhe os peixes em papel alumínio.
4. Asse no forno por 20 minutos à temperatura em potência alta (verificar pois pode variar o tempo de forno para forno).
* **Preparo da Manteiga com ervas:**
1. Bata a manteiga até ficar em consistência de creme.
2. Adicione as mesmas ervas descritas acima, mais um pouco da mostarda e o suco de limão.
3. Coloque sobre o peixe bem quente.

**LOMBO ASSADO COM PURÊ DE MAÇÃ**

 **Ingredientes:**

Categoria da Receita:

Prato Principal

**Lombo:**

* 1 peça de lombo suíno
* 3 unidades de suco de limão
* 1 colher de sopa de sal refinado
* 2 dentes de alho picados
* 1colher de sopa de tomilho
* Pimenta do reino q.s.

**Molho**:

* 150 mL de água
* ½ tablete de caldo de carne
* 300 mL de vinho tinto seco
* 50g de margarina sem sal
* 50g de farinha de trigo

**Purê de Maçã:**

* 1 kg de maçã vermelha
* 500 mL de água
* 150 mL de leite de vaca integral
* ½ colher de chá de canela em pó
* 50g de mel

**Modo de preparo:**

* **Lombo:**
1. Corte o lombo em fatias de 2cm. Faça o tempero misturando todos os ingredientes e jogue por cima do lombo.
2. Arrume-os em uma assadeira, cubra com papel alumínio e leve ao forno por 10 minutos. Retire o papel alumínio e deixe dourar.
* **Molho:**
1. Dissolva os tabletes de caldo nos 300 mL de água fervente. Deixe esfriar.
2. Em uma panela média, coloque a margarina com a farinha de trigo e mexa até formar uma mistura homogênea. Mistura por cerca de 3 minutos.
3. Acrescente o caldo de carne misturando com o vinho em temperatura ambiente. Mexa rapidamente para que não ocorra o surgimento de grumos.
* **Purê de Maçã:**
1. Descasque as maçãs e retire as sementes. Coloque para cozinhar na água até que estejam amolecidas.
2. Bata no liquidificador a maçã cozida com o leite.
3. Leve esta mistura ao fogo e acrescente a canela e o mel.
4. Deixe cozinhar até que comece a soltar da panela.
* **Montagem:**
1. Porcione o lombo, regue com o molho e coloque o purê de maçã ao lado.

**CARNE SECA NA ABÓBORA**

*Categoria da Receita:*

Prato Principal

**Ingredientes:**

**Para carne seca:**

* kg de carne seca
* Água o suficiente para cobrir
* 1 cebola cortada em cubos
* 1 colher (sopa) de alho picado
* 50 mL de azeite
* 50 g de manteiga derretida
* 2 colheres (sopa) de cebolinha picada
* 2 colheres (sopa) de salsa picada
* Pimenta do reino a gosto
* 50 mL de leite de coco
* 200g de requeijão cremoso

**Para a abóbora:**

* 1 abóbora média, tipo moranga, sem as sementes, cortada a tampa
* Emulsão de azeite
* Sal a gosto

**Modo de preparo:**

1. Deixe a carne seca de molho na água de um dia para o outro, trocando a água, no mínimo, duas vezes. Retire as nervuras e corte a carne em cubos pequenos.
2. Coloque na panela de pressão com a água e deixe por 15 minutos mais ou menos. Escorra a água e reserve. Numa frigideira, coloque o azeite, doure a cebola e o alho. Junte a carne, a salsa, a manteiga, o leite de coco e refogue por 15 minutos. Reserve.
3. Pincele de azeite e sal dentro da abóbora. Embrulhe em papel alumínio com a tampa. Leve ao forno pré-aquecido a 200ºC e deixe por 1 hora ou até ficar cozida, porém firme.
4. Coloque a carne dentro da moranga e junte o requeijão cremoso. Tampe e leve ao forno por mais 15 minutos mais ou menos.

**PICANHA AO MOLHO DE CERVEJA**

**Ingredientes:**

Categoria da Receita:

Prato Principal

* 1 picanha média
* 1 garrafa long neck de Malzbier
* 1 lata de purê de tomate
* 1 envelope de creme de cebola
* 1 xícara de azeitonas pretas fatiadas

 **Modo de preparo:**

1. Em uma panela de pressão, coloque a malzbier, o purê de tomate e o creme de cebola e misture bem.
2. Com o uso de um tenderizador ou um garfo, faça uns furos na picanha, sem rasgá-la, para que o tempero penetre bem.
3. A seguir, mergulhe a peça no caldo e acrescente as azeitonas pretas
4. Cozinhe na pressão por 40 minutos, retire e corte em fatias.
5. Coloque as fatias num refratário e regue com o molho.

**ARROZ DE CARRETEIRO**

**Ingredientes:**

Categoria da Receita:

Prato Base

* 500g de carne seca
* 1 cebola picada
* 1 colher de sopa de cheiro-verde
* 1 xícara de chá de arroz
* 2 dentes de alho picados
* 6 colheres de sopa de azeite
* Sal a gosto

**Modo de preparo:**

1. Deixe a carne seca de molho de véspera, troque a água e cozinhe até ficar macia.
2. Desfie a carne seca.
3. Frite-a em uma panela com azeite.
4. Quando a carne estiver dourada, coloque a cebola e o alho.
5. Junte o arroz e frite.
6. Acrescente a água fervente e cozinhe em fogo baixo até o arroz ficar macio.
7. Salpique o cheiro-verde e sirva em seguida.