

COORDENADORIA DE SEGURANÇA ALIMENTAR

COLEÇÃO

AGROSP NA MESA

CARNE BOVINA



Secretaria de
Agricultura e Abastecimento



SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO
SÃO PAULO SÃO TODOS



TARCÍSIO GOMES DE FREITAS
GOVERNADOR DO ESTADO DE SÃO PAULO

GUILHERME PIAI FILIZZOLA
SECRETÁRIO DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

EDSON ALVES FERNANDES
SECRETÁRIO EXECUTIVO DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

LUCIANA TUCOSER
CHEFE DE GABINETE DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

DIOGENES KASSAOKA
SUBSECRETÁRIO DE ABASTECIMENTO E SEGURANÇA ALIMENTAR

CAMILA KANASHIRO
COORDENADORA DE SEGURANÇA ALIMENTAR

GIULIANO MENICELLI LAGONEGRO
COORDENADOR DE COMUNICAÇÃO

SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO
SUBSECRETARIA DE ABASTECIMENTO E SEGURANÇA ALIMENTAR
COORDENADORIA DE SEGURANÇA ALIMENTAR
DEPARTAMENTO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL SUSTENTÁVEL

COLEÇÃO

**AGROSP
NA MESA**

CARNE BOVINA

COORDENAÇÃO

Camila Kanashiro

EQUIPE DE ELABORAÇÃO

Milene G. Massaro Raimundo - Diretora do Departamento de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável

Anna Caroline de Brito Borges – Médica Veterinária

Etelma M. Mendes Rosa – Nutricionista

Katly Evillim Sousa - Nutricionista

Sizele Rodrigues dos Santos – Nutricionista

Maria Eduarda dos Santos Lopes – Estagiária de Nutrição

Renan Ishikawa Gasparini – Estagiário de Nutrição

PROJETO GRÁFICO

Carlos Eduardo dos Santos – Diagramação

Etelma Maria Mendes Rosa – Fotos e Produção

Sizele Rodrigues dos Santos - Fotos e Produção

COLABORAÇÃO

Joslaine N. S. G. Cyrillo - Pesquisadora Científica VI do Centro Avançado de Pesquisa e Desenvolvimento de Bovinos de Corte do Instituto de Zootecnia de SP

ÍNDICE

CARNE BOVINA - 08

BOVINOCULTURA EM SÃO PAULO - 10

CUIDADOS NA ESCOLHA E MANIPULAÇÃO DA CARNE BOVINA - 11

RAÇAS DE GADO DE CORTE - 12

CORTES BOVINOS - 13

RECEITAS - 15

ALMÔNDEGAS COM MOLHO DE COTTAGE - 16

BIFE ACEBOLADO - 18

BISTECA BOVINA COM FAROFA PICANTE - 20

CARNE DE PANELA DESFIADA - 22

COSTELA AGRIDOCE - 24

CUPIM COM MOLHO DE LARANJA - 26

ESCONDIDINHO DE ABÓBORA COM CARNE - 28

ESPETINHO DE CARNE COM LEGUMES - 30

FILÉ DE COSTELA COM BATATAS ASSADAS - 32

HAMBÚRGUER DE FRALDINHA COM CEBOLA CARMELIZADA - 34

KARÊ (ENSOPADO DE MÚSCULO, BATATA E CENOURA) - 36

LAGARTO NA CEBOLA - 38

LASANHA DE ABOBRINHA À BOLONHESA - 40

MAMINHA ASSADA COM LEGUMES - 42

MOLHO BOLONHESA ENRIQUECIDO - 44

BIFE À PARMEGIANA ENRIQUECIDO - 46

PEITO BOVINO COM MOLHO DE MOSTARDA E MEL - 48

PEIXINHO NA MANTEIGA DE ERVAS - 50

PICANHA RECHEADA - 52

QUIBE DE FORNO RECHEADO - 54

RAGU DE ACÉM - 56

RISOTO DE FILÉ MIGNON - 58

ROCAMBOLE RECHEADO COM RICOTA E ESPINAFRE - 60

SALADA DE LAGARTO - 62

ESTROGONOFE DE CARNE COM COGUMELO PARIS - 64

SOPA CREMOSA COM CARNE DESFIADA - 66

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS - 68





CARNE BOVINA



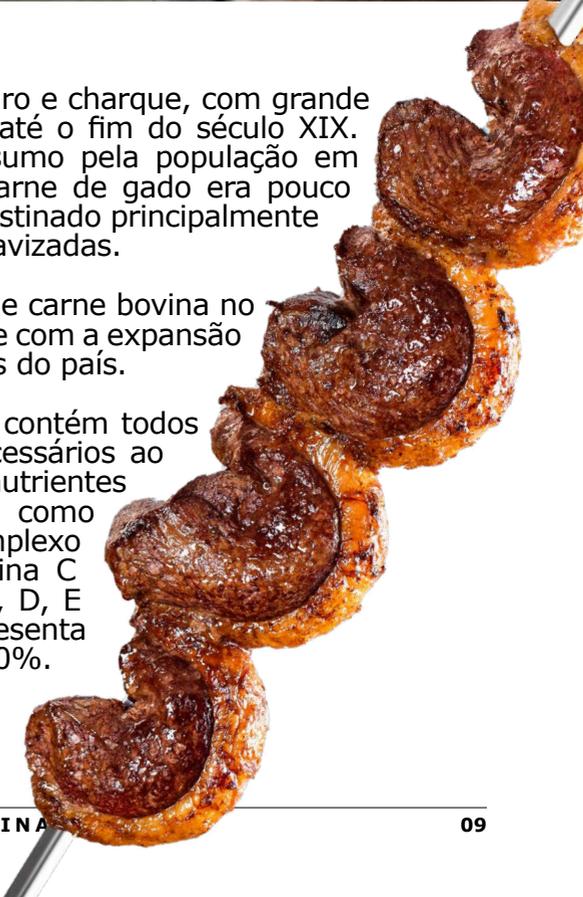
A carne bovina constitui uma das principais fontes de proteína de origem animal. Durante a Idade Média, o consumo desse alimento na Europa estava intimamente ligado à classe social. Enquanto a nobreza e os ricos tinham acesso regular à carne, os camponeses dependiam principalmente de grãos e vegetais. O Renascimento trouxe avanços significativos na criação de gado e na conservação da carne. Técnicas como salga e defumação permitiram o armazenamento do produto por períodos mais longos, ampliando seu consumo e distribuição.

No Brasil, a história da utilização da carne bovina está atrelada à evolução da pecuária. Em torno de 1534, foram introduzidas as primeiras cabeças de gado na Capitania de São Vicente. A partir disso, desenvolveu-se todo um ciclo

econômico de produção de couro e charque, com grande importância para a economia até o fim do século XIX. Embora houvesse algum consumo pela população em geral, no período colonial a carne de gado era pouco valorizada, sendo o charque destinado principalmente à alimentação de pessoas escravizadas.

Com o tempo, o consumo de carne bovina no Brasil aumentou, especialmente com a expansão da pecuária para outras regiões do país.

De alto valor biológico, ela contém todos os aminoácidos essenciais necessários ao organismo humano, além de nutrientes fundamentais para a saúde, como ferro, zinco, vitaminas do complexo B (B1, B2, B6 e B12), vitamina C e as vitaminas lipossolúveis A, D, E e K. Sua fração proteica apresenta digestibilidade entre 95% e 100%.



BOVINOCULTURA EM SÃO PAULO

A bovinocultura de corte tem um papel fundamental na economia paulista, cujo estado destaca-se como um dos principais polos nacionais de produção e consumo dessa carne, tendo as regiões de **Presidente Prudente, São José do Rio Preto, Araçatuba e Bauru** como as maiores produtoras.

Em 2024, São Paulo abateu aproximadamente **558,6 mil** cabeças, representando **10,2%** do total no Brasil, ao lado de Goiás. Esse aumento foi impulsionado por uma maior oferta de bovinos, alcançando um recorde de **16,9 milhões** de cabeças no país, com incremento de **19,0%** em comparação a 2023.

De acordo com dados da Secretaria de Agricultura e Abastecimento de São Paulo, o estado foi responsável por **18,6%** das exportações do agronegócio brasileiro em 2024, totalizando **R\$ 184,7 bilhões**, o que representou um aumento de **6,8%** em relação a 2023. Dentre as exportações paulistas, **83,9%** foram correspondentes à carne bovina.



CUIDADOS NA ESCOLHA E MANIPULAÇÃO DA CARNE BOVINA

Para garantir a qualidade e segurança do consumo, é essencial verificar na embalagem o Selo de Inspeção Federal (SIF), Selo de Inspeção Estadual (SIE) ou Selo de Inspeção Municipal (SIM), que indicam que a legislação foi seguida corretamente e de acordo com a vigilância sanitária. No estado de São Paulo, o selo utilizado recebe o nome de SISP e está vinculado à Coordenadoria de Defesa Agropecuária (CDA). Além disso, o consumidor pode avaliar as condições da carne pelo odor, coloração e frescor, especialmente quando armazenada em casa.

O congelamento e descongelamento adequados da carne são fundamentais para evitar a proliferação de micro-organismos e minimizar a perda de qualidade.

Recomendações:

- Embalar a carne em porções individuais ou nas quantidades necessárias para o preparo, utilizando sacos próprios para congelamento ou a vácuo.
- Realizar o congelamento o mais rápido possível, em temperaturas inferiores a -18°C , para evitar a formação de cristais de gelo e manter a textura da carne.
- Não realizar o recongelamento da carne após o descongelamento, pois isso aumenta os riscos de contaminações microbianas.
- O método mais seguro de descongelamento é sob refrigeração, retirando a carne do freezer e colocando-a na geladeira até o descongelamento completo.
- O descongelamento no micro-ondas também é uma opção microbiologicamente segura, porém para manter as características sensoriais, como sabor, odor, aroma e textura, da carne, é indicado que seja utilizado somente em emergências.

RAÇAS DE GADO DE CORTE

As principais raças de gado de corte criadas no Brasil dividem-se em dois grandes grupos: raças **Zebuínas**, originárias de regiões tropicais (sul da Ásia) e raças **Taurinas**, originárias de regiões temperadas (Europa).



As raças Zebuínas, que representam 80% do rebanho brasileiro, são conhecidas pela presença da giba ou "cupim" sobre a cernelha (região localizada entre os ossos do ombro e a base do pescoço) e se destacam pela rusticidade, resistência ao calor e boa adaptação ao manejo extensivo. As principais raças zebuínas presentes no Brasil são: **Nelore, Guzera, Tabapuã**, entre outras. As raças Zebuínas possuem carcaça que atende aos padrões exigidos pelo mercado, com porte médio, ossatura fina e menor proporção de cabeça, patas e vísceras. Diferenciam-se pelo sabor marcante e baixo teor de gordura.

As raças Taurinas, presentes em menor quantidade no Brasil, distinguem-se pela qualidade da carne, precocidade sexual e acabamento de carcaça. No Brasil, as principais raças Taurinas de corte são: **Angus, Hereford, Senepol, Caracu**, entre outras. Essas raças, especialmente a Angus, são frequentemente utilizadas em cruzamentos, principalmente com animais da raça Nelore, com o objetivo de melhorar o rendimento de carcaça e aprimorar características da carne, como maciez e marmoreio.



CORTES BOVINOS

A seguir, uma descrição dos principais cortes bovinos:

- **Peixinho:** localizado na parte anterior da paleta, possui fibras curtas e baixo teor de gordura, sendo ideal para dietas. Requer cozimento mais longo, adequado para preparações cozidas, moidas, ensopadas e com molhos.
- **Músculo do dianteiro:** composto por músculos que envolvem o rádio e a ulna, localizado entre o coração da paleta e o carpo. Requer cozimento lento e em calor úmido, sendo ideal para sopas, caldos e carne de panela.
- **Acém:** localizado entre o pescoço e o filé da costela, é uma carne magra e macia, adequada para preparações cozidas, ensopadas, moidas, assadas e recheadas.
- **Costela:** correspondente às cinco primeiras costelas, é reconhecida por seu sabor acentuado e textura tenra, ideal para cozimento lento, como guisados e churrascos.
- **Peito:** corte com fibras grossas e duras, necessita cozimento mais lento e em calor úmido. Ideal para sopas e preparações com o corte moído.
- **Cupim:** localizada acima do acém, é uma carne com gordura entremeada, muito macia e saborosa. Ideal para assados e churrascos.
- **Filé de costela:** proveniente da ponta anterior do contrafilé, entre o acém e o filé do lombo. Carne macia e suculenta, ideal para churrascos, assados e grelhados.
- **Filé mignon:** corte nobre, macio e suculento, mas sem sabor marcante. Normalmente utilizado em bifés, grelhados, preparações com molhos e medalhões.
- **Bisteca (ou Chuleta):** localizada após a retirada do filé mignon e da capa do filé, possui gordura ao redor e entremeada, oferecendo mais sabor e maciez. Ideal para assar, grelhar ou fritar.

- **Picanha:** parte do músculo glúteo bíceps, localizada acima do coxão duro e ao lado da alcatra. Apresenta capa de gordura que confere suculência e sabor. Pode ser preparada na churrasqueira, no forno ou na frigideira.

- **Maminha:** corte integrante da alcatra, formada pelo músculo tensor da fáscia lata. Tem textura macia e suculenta, destacando-se em churrascos, preparações assadas ou grelhadas.

- **Alcatra:** formada pelos músculos glúteo médio acessório e profundo, proveniente da parte interna da alcatra. Possui textura macia e pode ser preparada grelhada, assada ou refogada.

- **Coxão mole:** formado pelas massas musculares da parte interna do coxão, possui textura macia e suculenta. Versátil, pode ser utilizado em diversas preparações, como bifés grelhados, na frigideira ou assados.

- **Coxão duro:** formado pela massa muscular da parte lateral do coxão, separado do lagarto. Tem textura mais firme, devido à maior concentração de fibras musculares, sendo ideal para preparações que envolvem cozimento lento, como ensopados e carne de panela.

- **Lagarto:** localizado entre o coxão duro e o coxão mole, é um corte magro muito apreciado em receitas assadas, cozidas, na panela de pressão e fatiado para rosbife.

- **Patinho:** corte constituído das massas musculares da parte anterior do coxão, separado do coxão mole, do coxão duro e da maminha da alcatra. Carne magra e versátil, pode ser utilizada em diversas preparações, como bifés, moída para hambúrgueres e almôndegas, grelhada ou cozida.

- **Fraldinha:** corte integrante do vazio, constituído da massa muscular obtida do músculo diafragma.

Conhecer a importância nutricional e econômica da carne bovina é o primeiro passo para valorizar a cadeia produtiva e fazer escolhas mais conscientes à mesa. A seguir, este livro apresenta uma seleção de receitas, desenvolvidas na cozinha experimental do Departamento de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável, que combinam sabor e saúde, explorando o melhor desse produto com preparos equilibrados, ingredientes frescos e toques criativos.

RECEITAS





ALMÔNDEGAS COM MOLHO DE COTTAGE



Rendimento: 9 porções
Peso da porção: 140g
Valor calórico da porção: 252 Kcal
Tempo de preparo: 1h30min

ALMÔNDEGA INGREDIENTES:

- 1 cebola média (150g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 2 ramos de salsinha (12g)
- 800g de patinho moído
- 1 e ½ colher (chá) de sal (9g)
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino (2g)
- 1 ovo médio (65g)
- 4 colheres (sopa) de aveia em flocos finos (40g)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e pique a cebola e os dentes de alho e reserve-os. Lave e pique a salsinha e reserve-a. Tempere a carne com o alho, a cebola, o sal e a pimenta-do-reino. Adicione a salsinha, o ovo e a aveia em flocos finos. Amasse bem até ficar uma mistura homogênea. Faça bolinhas e asse em forno preaquecido a 190°C por 50 minutos ou até que fiquem douradas.

MOLHO INGREDIENTES:

- 1 cebola média (150g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 2 ramos de salsinha (12g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (30ml)
- 1 e ½ xícara (chá) de leite integral (360ml)
- 1 pote de queijo cottage (400g)
- 1 pacote de queijo parmesão ralado (50g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- ½ colher (chá) de noz-moscada (2g)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e pique a cebola e o alho e reserve. Lave e pique a salsinha e reserve-a. Leve ao fogo uma panela com o azeite de oliva e refogue a cebola e o alho. Adicione o leite e espere até esquentar. Em um mixer, bata o queijo cottage, o queijo parmesão, o leite já quente, tempere com sal e noz-moscada e bata até formar uma mistura homogênea. Volte o molho à panela e misture sem parar até que engrosse. Coloque o molho sobre as almôndegas e sirva.



BIFE ACEBOLADO



Rendimento: 8 porções
Peso da porção: 125g
Valor calórico da porção: 250 Kcal
Tempo de preparo: 40min

INGREDIENTES:

- 1kg de contrafilé
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 2 cebolas médias (300g)
- 3 ramos de salsa (18g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 4 colheres (chá) de sal (24g)
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino (2g)
- 1 colher (chá) de páprica defumada (2g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (30ml)
- 1 pote de iogurte natural (170g)
- 2 colheres (sopa) de mostarda amarela (40g)

MODO DE PREPARO:

Corte o contrafilé em bifes na espessura de um centímetro e reserve. Descasque, lave e pique os dentes de alho e reserve. Descasque, lave e corte as cebolas em rodellas e reserve. Lave e pique a salsa, a cebolinha e reserve. Tempere a carne com o sal, a pimenta-do-reino, a páprica defumada e o alho picado e misture. Em uma frigideira grande, frite os bifes com o azeite de oliva e reserve. Na mesma panela, coloque a cebola e deixe fritar por dois minutos. Acrescente à cebola a salsa, a cebolinha, o iogurte e a mostarda na cebola e misture bem até que forme um molho. Despeje a cebola com o iogurte por cima da carne e sirva como preferir.



BISTECA BOVINA COM FAROFA PICANTE



Rendimento: 5 porções
Peso da porção: 200g
Valor calórico da porção: 548 Kcal
Tempo de preparo: 1h

BISTECA **INGREDIENTES:**

- 3 dentes de alho médios (12g)
- 1 ramo de tomilho (2g)
- 1 ramo de alecrim (1g)
- 1 ramo de orégano (2g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga (40g)
- 1Kg de bisteca bovina
- 2 colheres (chá) de sal (12g)
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino (2g)
- 1 colher (sopa) de óleo (15ml)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e pique os dentes de alho e reserve. Lave e pique o tomilho, o alecrim e o orégano e reserve. Deixe a manteiga em temperatura ambiente e misture com as ervas em um recipiente e reserve. Tempere as bistecas com sal e pimenta-do-reino. Grelhe as bistecas em uma frigideira com o óleo, por cerca de 2 minutos cada lado ou até ficarem douradas. Em fogo baixo, adicione a manteiga de ervas, o alho e frite por mais 2 minutos, regando as bistecas com esse molho.

FAROFA **INGREDIENTES:**

- 1 dente de alho médio (4g)
- 1 cebola média (150g)
- 1 ramo de salsinha (6g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga (40g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (30ml)
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca (250g)
- 1 colher (chá) de páprica picante (2g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e pique o alho e metade da cebola e reserve. Corte a outra metade da cebola em rodela e reserve. Lave, higienize e pique a salsinha e reserve. Aqueça a manteiga e o azeite em uma frigideira em fogo médio. Adicione o alho e a cebola picados e refogue até ficarem dourados. Acrescente a farinha de mandioca e mexa constantemente até dourar. Adicione a salsinha, a páprica, o sal e a pimenta-do-reino. Retire do fogo e sirva com as bistecas.



CARNE DE PANELA DESFIADA



Rendimento: 11 porções
Peso da porção: 150g
Valor calórico da porção: 143 Kcal
Tempo de preparo: 2h

INGREDIENTES:

- 2 cenouras médias (400g)
- 1 talo de salsão (50g)
- 2 tomates médios (370g)
- 2 abobrinhas médias (630g)
- 20 vagens médias (160g)
- 1 cebola média (150g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (45ml)
- 500g de coxão mole em cubos
- 1 folha de louro seco (1g)
- 1 colher (sopa) de sal (15g)
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino (2g)
- ½ colher (chá) de páprica doce (1g)
- ½ colher (chá) de páprica defumada (1g)
- ½ colher (chá) de açafraão-da-terra (3g)
- 2 xícaras (chá) de água (480ml)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e pique em pedaços pequenos as cenouras e reserve. Lave e pique em pedaços pequenos o salsão, os tomates, as abobrinhas e as vagens e reserve. Descasque, lave e pique a cebola e os dentes de alho e reserve. Leve uma panela de pressão (sem a tampa) ao fogo alto. Quando a panela estiver bem quente, regue com 2 colheres (sopa) de azeite e doure bem a carne. Transfira os pedaços de carne dourados para uma travessa e reserve. Mantenha a panela em fogo médio, regue com o restante do azeite, acrescente a cebola e o alho picados e refogue. Adicione os tomates picados e refogue até murcharem. Junte o salsão, a cenoura, a abobrinha e a vagem e cozinhe por 3 minutos. Junte a folha de louro, o sal, a pimenta-do-reino, a páprica doce, a páprica defumada e o açafraão-da-terra. Volte a carne à panela e adicione a água. Tampe e deixe cozinhar em fogo alto. Assim que pegar pressão, baixe o fogo e deixe cozinhar por mais 30 minutos. Apague o fogo, deixe toda a pressão sair e abra a panela. Transfira a carne para uma travessa e desfie os pedaços, ainda quentes, com dois garfos. Enquanto isso, mantenha o molho na panela (sem a tampa) em fogo baixo para encorpar. Volte a carne desfiada para a panela e misture ao molho do cozimento.



COSTELA AGRIDOCE



Rendimento: 9 porções
Peso da porção: 85g
Valor calórico da porção: 346 Kcal
Tempo de preparo: 1h30min

INGREDIENTES:

- 4 dentes de alho médios (16g)
- 2 cebolas médias (300g)
- 2 tomates médios (370g)
- 1kg de costela bovina
- 4 colheres (chá) de sal (24g)
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino (2g)
- 2 colheres (sopa) de molho de soja (30ml)
- 4 colheres (sopa) de óleo (60ml)
- 1 colher (sopa) de mel (25g)
- 2 folhas de louro seco (2g)
- 4 xícaras (chá) de água (960ml)
- 1 pedaço pequeno de chocolate 70% (5g)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e pique os dentes de alho e as cebolas e reserve. Lave e pique os tomates e reserve. Tempere os pedaços de costela com o sal, a pimenta-do-reino e o molho de soja. Aqueça uma panela de pressão com 2 colheres (sopa) de óleo e sele todos os pedaços de costela até dourar. Coloque-os de volta na panela, adicione o mel e reserve. Na mesma panela, adicione o restante do óleo, a cebola, o alho e o tomate e refogue até murchar. Adicione o louro, volte com a costela para a panela, acrescente a água, feche e cozinhe por 40 minutos, após pegar pressão, em fogo médio. Apague o fogo e espere sair toda a pressão. Abra a panela, retire os pedaços de costela e desfie. Coe o molho e, com ele ainda quente, adicione o chocolate e misture. Volte com a costela já desfiada à panela e misture até que o molho engrosse.



CUPIM COM MOLHO DE LARANJA



Rendimento: 6 porções
Peso da porção: 150g
Valor calórico da porção: 570 Kcal
Tempo de preparo: 2h50min

CUPIM INGREDIENTES:

- 4 dentes de alho médios (16g)
- 2 cebolas médias (300g)
- 15 laranjas médias (3Kg)
- 1kg de cupim bovino em peça
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino (2g)
- 4 colheres (chá) de sal (24g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (30ml)
- 2 xícaras (chá) de água (480ml)
- 1 folha de louro seco (1g)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e pique os dentes de alho e reserve. Descasque, lave e corte a cebola em rodellas e reserve. Corte as laranjas ao meio, extraia o suco e reserve. Tempere o cupim com a pimenta-do-reino e o sal e reserve. Aqueça uma panela de pressão, coloque 1 colher (sopa) de azeite de oliva, sele o cupim e reserve. Na mesma panela de pressão, adicione o restante de azeite de oliva e refogue a cebola e o alho, até dourarem, acrescente o suco de laranja, misture e volte com o cupim para a panela. Junte a água, a folha de louro e feche a panela. Deixe cozinhar por 1 hora e 20 minutos, após pegar pressão. Corte o cupim em fatias.

MOLHO DE LARANJA INGREDIENTES:

- 4 laranjas médias (800g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar demerara (35g)

MODO DE PREPARO:

Corte as laranjas ao meio, extraia o suco e reserve. Em uma frigideira, adicione o suco de laranja e o açúcar demerara. Cozinhe em fogo médio, mexendo até o açúcar dissolver completamente. Deixe reduzir por 10 minutos, até engrossar e adquirir brilho. Regue as fatias de cupim com o molho.



ESCONDIDINHO DE ABÓBORA COM CARNE



Rendimento: 9 porções
Peso da porção: 220g
Valor calórico da porção: 269 Kcal
Tempo de preparo: 1h

PURÊ INGREDIENTES:

- ½ abóbora cabotiá média (980g)
- 1 colher (sopa) de manteiga (20g)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)

MODO DE PREPARO:

Lave, descasque e pique a abóbora. Em uma assadeira, disponha a abóbora, cubra com papel-alumínio e leve ao forno a 240°C durante 30 minutos ou até ficar macia. Amasse a abóbora para obter uma textura de purê. Adicione a manteiga e o sal e misture bem.

RECHEIO INGREDIENTES:

- 1 cebola média (150g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 1 cenoura média (200g)
- 2 tomates médios (370g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (30ml)
- 500g de coxão duro moído
- 2 colheres (sopa) de passata de tomate (20g)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino (2g)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e pique a cebola, os dentes de alho e reserve. Lave, descasque e rale a cenoura e reserve. Lave e pique os tomates e a cebolinha e reserve. Em uma panela grande, aqueça o azeite em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e refogue até que fiquem dourados. Adicione a cenoura, a carne e refogue até secar. Adicione tomate e cozinhe por mais alguns minutos. Adicione o sal, a pimenta-do-reino e a passata de tomate, misture e cozinhe até encorpar bem. Finalize com cebolinha picada.

MONTAGEM INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de queijo muçarela ralado (300g)

MODO DE PREPARO:

Em um refratário que possa ir ao forno, coloque a carne, o purê de abóbora e cubra com queijo muçarela. Leve ao forno preaquecido a 180°C para gratinar.



ESPETINHO DE CARNE COM LEGUMES



Rendimento: 7 porções
Peso da porção: 160g
Valor calórico da porção: 240 Kcal
Tempo de preparo: 1h

INGREDIENTES:

- 10 dentes de alho médios (40g)
- 1 cebola média (150g)
- 1 ramo de salsinha (6g)
- 1 ramo de alecrim (1g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 1 abobrinha média (315g)
- 1 berinjela pequena (375g)
- 2 xícaras (chá) de cogumelo Paris (150g)
- 2 tomates médios (370g)
- 500g de fraldinha
- 2 colheres (chá) de sal (12g)
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino (2g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)
- 1 colher (sopa) de manteiga (20g)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave, os dentes de alho e a cebola e reserve. Lave a salsinha, o alecrim, a cebolinha, a abobrinha, a berinjela, os cogumelos e os tomates e reserve. Triture o alho, a salsinha, a cebolinha e o alecrim até formar uma pasta. Corte a carne em cubos médios e tempere com metade do sal e da pimenta-do-reino, a pasta de alho com ervas e azeite e reserve. Corte a cebola e os tomates em gomos e reserve. Corte a abobrinha e a berinjela em rodela e reserve. Corte os cogumelos em fatias e reserve. Tempere a berinjela, a abobrinha, a cebola, os cogumelos e os tomates com o restante do sal e da pimenta-do-reino e reserve. Monte os espetinhos em palitos para churrasco, intercale pedaços de abobrinha, carne, cebola, berinjela, cogumelo e tomate. Aqueça uma frigideira com manteiga e grelhe os espetinhos até ficarem dourados.



FILÉ DE COSTELA COM BATATAS ASSADAS



Rendimento: 7 porções
Peso da porção: 170g
Valor calórico da porção: 480 Kcal
Tempo de preparo: 1h30min

BATATA INGREDIENTES:

- 4 batatas-inglesas médias (880g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 ramo de tomilho (2g)
- 2 ramos de alecrim (2g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga (40g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)
- 1 pacote de queijo parmesão ralado (50g)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave, corte em cubos médios e cozinhe as batatas em água fervente com sal por 10 minutos e reserve. Desgalhe, lave e pique o tomilho e reserve. Desgalhe, lave o alecrim e reserve. Derreta a manteiga com o tomilho e o alecrim em uma tigela no micro-ondas. Escorra as batatas. Unte um refratário com azeite de oliva, adicione as batatas e regue com a manteiga com tomilho e alecrim. Adicione queijo parmesão e leve ao forno preaquecido a 210°C por 30 minutos.

FILÉ DE COSTELA INGREDIENTES:

- 1kg de filé de costela
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino (2g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 3 dentes de alho médios (12g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga (40g)

MODO DE PREPARO:

Corte o filé de costela em bifes de um centímetro de espessura. Tempere os bifes com pimenta-do-reino e sal. Descasque, lave e amasse os dentes de alho com a ajuda de uma faca. Leve uma frigideira ao fogo alto com um pedaço de manteiga e um pouco de alho. Coloque um bife, regue-o com a manteiga derretida e frite até o ponto desejado. Repita o processo com todos os bifes. Sirva com as batatas.



HAMBÚRGUER DE FRALDINHA COM CEBOLA CARMELIZADA



Rendimento: 8 porções
Peso da porção: 150g
Valor calórico da porção: 356 Kcal
Tempo de preparo: 40min

HAMBÚRGUER INGREDIENTES:

- 1 cebola média (150g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 1kg de fraldinha moída
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino (2g)
- ½ colher (chá) de açafrão em pó (2g)
- ½ colher (chá) de páprica defumada (1g)
- ½ colher (chá) de gengibre em pó (2g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30ml)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e rale a cebola e reserve. Descasque, lave e amasse os dentes de alho e reserve. Em um recipiente, coloque a fraldinha moída, a cebola, a pimenta-do-reino, o açafrão, a páprica, o gengibre em pó e o alho. Amasse bem com as mãos formando uma massa homogênea. Modele os hambúrgueres, dividindo a massa em porções de 150g cada e achatando com a mão. Em uma frigideira, aqueça o óleo, grelhe os hambúrgueres por 3 minutos de cada lado e adicione sal.

CEBOLA CARMELIZADA INGREDIENTES:

- 3 cebolas médias (450g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (30ml)
- ½ colher (chá) de sal (3g)
- 2 colheres (sopa) de vinagre de maçã (30ml)
- ½ colher (sopa) de açúcar demerara (10g)
- ½ colher (sopa) de molho de soja (8ml)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e corte as cebolas em meia-lua e reserve. Em uma frigideira com azeite, refogue a cebola até murchar. Acrescente o sal e o vinagre de maçã, misture e cozinhe por 10 minutos. Adicione o açúcar demerara e o molho de soja, misture até o açúcar derreter. Sirva com o hambúrguer.



KARÊ (ENSOPADO DE MÚSCULO, BATATA E CENOURA)



Rendimento: 9 porções
Peso da porção: 175g
Valor calórico da porção: 178 Kcal
Tempo de preparo: 1h20min

INGREDIENTES:

- 600g de músculo bovino
- 2 cebolas médias (300g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 3 colheres (sopa) de óleo (45ml)
- 4 colheres (chá) de sal (24g)
- 1 colher (sopa) de açúcar demerara (20g)
- 500ml de água
- 2 batatas-inglesas médias (440g)
- 2 cenouras médias (400g)
- 1 colher (chá) de *curry* (5g)
- 2 colheres (sopa) de passata de tomate (40g)

MODO DE PREPARO:

Retire o excesso de gordura e corte o músculo em cubos médios e reserve. Descasque, lave e pique a cebola e o alho e reserve. Leve a panela de pressão (sem a tampa) ao fogo médio para aquecer. Regue com 1 colher (sopa) de óleo e adicione a carne em etapas. Tempere a carne com sal e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando para dourar bem todos os lados. Transfira a carne dourada para uma tigela e repita com o restante dos cubos, regando a panela com óleo e temperando com sal a cada leva. Mantenha a panela em fogo médio, regue com ½ colher (sopa) de óleo e refogue a cebola e o alho com uma pitada de sal por 2 minutos, até murchar. Junte o açúcar demerara e a água. Volte a carne para a panela, tampe e aumente o fogo. Quando iniciar a pressão, baixe o fogo e deixe cozinhar por 25 minutos. Lave, descasque e corte a batata e a cenoura em pedaços médios e reserve. Apague o fogo e espere a pressão sair. Abra a panela, adicione a batata, a cenoura e o *curry* e misture delicadamente. Tampe e volte a panela ao fogo alto. Assim que pegar pressão novamente, baixe o fogo e deixe cozinhar por apenas 5 minutos. Apague o fogo e espere a pressão sair. Em uma frigideira, coloque todo o molho do ensopado para reduzir e adicione a passata de tomate, até engrossar, volte-o à panela de pressão e misture-o com os outros ingredientes. Sirva como preferir.



LAGARTO NA CEBOLA



Rendimento: 7 porções
Peso da porção: 120g
Valor calórico da porção: 227 Kcal
Tempo de preparo: 1h

INGREDIENTES

- 1Kg de lagarto em peça
- 2 dentes de alho médios (8g)
- ½ colher (chá) de páprica picante (1g)
- ½ colher (chá) de *lemon pepper* (2g)
- ½ colher (chá) de *chimichurri* (2g)
- 2 colheres (sopa) de vinagre de álcool (30ml)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 6 cebolas grandes (1,3Kg)

MODO DE PREPARO:

Retire a gordura do lagarto e corte-o em cubos grandes. Descasque, lave, amasse os dentes de alho e reserve. Tempere a carne com o alho amassado, o vinagre, os temperos e o sal. Descasque, lave, e corte as cebolas em rodela e coloque no fundo de uma panela de pressão. Por cima da cebola, coloque a carne temperada, feche a panela e cozinhe por 40 minutos após pegar pressão.



LASANHA DE ABOBRINHA À BOLONHESA



Rendimento: 6 porções
Peso da porção: 210g
Valor calórico da porção: 542 Kcal
Tempo de preparo: 1h30min

MASSA

INGREDIENTES:

- 2 abobrinhas médias (630g)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)

MODO DE PREPARO:

Lave e corte a abobrinha em fatias finas. Coloque a abobrinha em uma bacia com água, tempere com o sal e reserve.

RECHEIO

INGREDIENTES:

- 2 dentes de alho médios (8g)
- 1 cebola média (150g)
- 2 ramos de orégano (4g)
- 1 ramo de tomilho (2g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30ml)
- 1kg de coxão duro moído
- 2 colheres (chá) de sal (12g)
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino (2g)
- 2 latas de tomate pelado (800g)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e pique os dentes de alho e a cebola e reserve. Lave e pique o orégano e o tomilho e reserve. Leve uma panela ao fogo com o óleo, refogue a carne moída com a cebola e o alho até ficar soltinha. Tempere com o sal, a pimenta-do-reino, o orégano e o tomilho. Adicione os tomates pelados e cozinhe por mais 10 minutos.

MONTAGEM

INGREDIENTES:

- 300g de queijo muçarela
- 1 pacote de queijo parmesão ralado (50g)

MODO DE PREPARO:

Rale a muçarela e reserve. Monte a lasanha em um refratário da seguinte forma: molho com a carne, fatias de abobrinha e parmesão ralado. Repita as camadas até finalizar os ingredientes. Termine com uma camada de muçarela e leve ao forno para gratinar.



MAMINHA ASSADA COM LEGUMES



Rendimento: 9 porções
Peso da porção: 160g
Valor calórico da porção: 260 Kcal
Tempo de preparo: 2h

PURÊ **INGREDIENTES:**

- 10 dentes de alho médios (40g)
- 1 ramo de salsinha (6g)
- 1 ramo de alecrim (1g)
- 3 colheres (sopa) de manteiga (60g)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino (2g)
- 1Kg de maminha
- 2 cebolas roxas médias (300g)
- 1 abobrinha média (315g)
- 1 brócolis americano pequeno (300g)
- 30 tomates-cereja médios (300g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (30ml)

MODO DE PREPARO:

Descasque e lave os dentes de alho e reserve. Lave a salsinha e o alecrim e reserve. Em um multiprocessador, misture o alho, a salsinha, o alecrim, a manteiga, uma colher (chá) de sal e a pimenta-do-reino até formar uma pasta. Perfure a maminha para que o tempero penetre bem. Espalhe a pasta por toda a superfície da carne. Cubra com papel-alumínio, coloque em uma assadeira e leve ao forno alto por cerca de 1 hora. Descasque, lave e corte a cebola em pétalas e reserve. Lave e corte em rodela a abobrinha e reserve. Lave e corte os brócolis em floretes e reserve. Lave os tomates-cereja e reserve. Após 1 hora de forno, acomode a abobrinha, as cebolas, os tomates e os brócolis na assadeira, adicione o azeite de oliva, o restante do sal e asse por mais 30 minutos. Transfira o molho da assadeira para uma frigideira e reduza até engrossar.



MOLHO BOLONHESA ENRIQUECIDO



Rendimento: 10 porções
Peso da porção: 90g
Valor calórico da porção: 144 Kcal
Tempo de preparo: 1h30min

MOLHO **INGREDIENTES:**

- 4 tomates médios (740g)
- 3 folhas de manjeriço fresco (12g)
- 1 beterraba média (245g)
- 1 cenoura média (200g)
- 1 cebola média (150g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 1 xícara (chá) de água (240ml)
- 1 colher (sopa) de óleo (15ml)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)

MODO DE PREPARO:

Lave os tomates e o manjeriço e reserve. Descasque e lave a beterraba e a cenoura e reserve. Descasque, lave e pique a cebola e o alho e reserve. Bata no liquidificador os tomates, a beterraba, a cenoura e a água. Leve uma panela ao fogo com o óleo, a cebola e o alho picados e refogue até dourar. Junte o conteúdo batido no liquidificador, as folhas de manjeriço, o sal e cozinhe até apurar.

CARNE **INGREDIENTES:**

- 1 cebola média (150g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)
- 500g de patinho moído
- 1 xícara (chá) de azeitona verde picada (145g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino (2g)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e pique a cebola e o alho e reserve. Leve uma panela ao fogo com o azeite e refogue a cebola e o alho. Junte a carne moída e refogue. Acrescente a azeitona verde, o sal e a pimenta-do-reino e misture bem. Adicione o molho e cozinhe por mais 10 minutos.



BIFE À PARMEGIANA ENRIQUECIDO



Rendimento: 11 porções
Peso da porção: 110g
Valor calórico da porção: 437 Kcal
Tempo de preparo: 2h

MOLHO INGREDIENTES:

- 4 tomates médios (740g)
- 3 folhas de manjeriço fresco (12g)
- 1 beterraba média (245g)
- 1 cenoura média (200g)
- 1 cebola média (150g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 1 xícara (chá) de água (240ml)
- 1 colher (sopa) de óleo (15ml)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)

MODO DE PREPARO:

Lave os tomates e o manjeriço e reserve. Descasque e lave a beterraba e a cenoura e reserve. Descasque, lave e pique a cebola e o alho e reserve. Bata no liquidificador os tomates, a beterraba, a cenoura, a água, peneire e reserve. Leve ao fogo uma panela com óleo e refogue a cebola e o alho picados até dourar, acrescente o líquido peneirado e as folhas de manjeriço, o sal e cozinhe até apurar.

CARNE INGREDIENTES:

- 2 dentes de alho médios (8g)
- 1kg de alcatra
- 2 colheres (chá) de sal (12g)
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino (2g)
- 1 colher (chá) de páprica defumada (2g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (125g)
- 3 ovos médios (195g)
- 1 xícara (chá) de farinha panko (150g)
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (60ml)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e pique os dentes de alho e reserve. Corte a alcatra em bifés de 1 centímetro e tempere com o alho, o sal, a pimenta-do-reino e a páprica defumada. Para empanar os bifés, passe-os na farinha de trigo, depois nos ovos levemente batidos e, por fim, na farinha panko. Unte uma assadeira com o azeite e coloque os bifés empanados. Asse os bifés em um forno preaquecido a 200°C durante 8 minutos. Após esse tempo, vire os bifés e asse por mais 8 minutos.

MONTAGEM INGREDIENTES:

- 300g de queijo muçarela

MODO DE PREPARO:

Rale o queijo muçarela e reserve. Sobre os bifés da assadeira, despeje o molho e distribua o queijo. Leve ao forno preaquecido por 15 minutos ou o tempo necessário para derreter o queijo.



PEITO BOVINO COM MOLHO DE MOSTARDA E MEL



Rendimento: 9 porções
Peso da porção: 150g
Valor calórico da porção: 422 Kcal
Tempo de preparo: 2h20min

PEITO BOVINO INGREDIENTES:

- 3 dentes de alho médios (12g)
- 1 cebola média (150g)
- 1 limão tahiti médio (105g)
- 1Kg de peito bovino
- 3 folhas de louro secas (3g)
- 3 colheres (chá) de sal (18g)
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino (2g)
- 1 colher (sopa) de óleo (15ml)
- 1 lata de tomate pelado (400g)
- 2 xícaras (chá) de água (480ml)
- 3 batatas-inglesas médias (660g)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e amasse os dentes de alho e reserve. Descasque, lave e rale a cebola e reserve. Lave, corte ao meio, esprema o limão e reserve o suco. Em um refratário, tempere o peito bovino com os dentes de alho amassados, as folhas de louro, o sal, a pimenta-do-reino, a cebola ralada e o suco do limão, deixe marinando por 30 minutos. Leve ao fogo uma panela de pressão com o óleo e doure a carne. Coloque os tomates pelados e a água. Feche a panela e cozinhe durante 45 minutos, após pegar pressão, em fogo alto. Descasque, lave e pique as batatas. Aguarde sair a pressão, abra a panela, coloque as batatas e cozinhe por 5 minutos após pegar pressão. Apague o fogo, aguarde sair a pressão novamente, corte a carne em fatias.

MOLHO INGREDIENTES:

- 1 limão tahiti médio (105g)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (45ml)
- 7 colheres (sopa) de mostarda (140g)
- 3 colheres (sopa) de mel (75g)

MODO DE PREPARO:

Lave, corte ao meio, esprema o limão e reserve o suco. Em uma tigela, misture todos os ingredientes. Regue as fatias de carne com o molho e sirva.



PEIXINHO NA MANTEIGA DE ERVAS



Rendimento: 6 porções
Peso da porção: 120g
Valor calórico da porção: 565 Kcal
Tempo de preparo: 1h30min

INGREDIENTES:

- 5 dentes de alho médios (20g)
- 1 ramo de tomilho (2g)
- 1 ramo de salsinha (6g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 1 ramo de orégano (2g)
- 1kg de peixinho bovino
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (30ml)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)
- 1/2 colher (chá) de pimenta-do-reino (2g)
- 1/2 xícara (chá) de manteiga (100g)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e amasse o alho e reserve. Lave e pique o tomilho, a salsinha, a cebolinha e o orégano e reserve. Limpe o peixinho, faça pequenas perfurações na peça com uma faca, coloque em uma assadeira e tempere com o azeite, o alho, o sal e a pimenta-do-reino. Cubra o peixinho com papel-alumínio e leve para assar em forno preaquecido a 190°C por 40 minutos. Corte a peça em fatias de um centímetro de espessura. Deixe a manteiga atingir a temperatura ambiente e misture as ervas. Espalhe a manteiga por cima das fatias e retorne ao forno por mais 5 minutos.



PICANHA RECHEADA



Rendimento: 10 porções
Peso da porção: 170g
Valor calórico da porção: 353 Kcal
Tempo de preparo: 1h30min

PICANHA **INGREDIENTES:**

- 1 peça de picanha grande (1,5kg)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (30ml)
- 1 colher (chá) de páprica defumada (2g)
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino (2g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

MODO DE PREPARO:

Retire o excesso de gordura da picanha e com auxílio de uma faca grande e afiada, abra uma cavidade no sentido do comprimento da peça, formando uma espécie de "bolsa", sem atravessar completamente a carne. Tempere a parte externa e interna da carne com o azeite, a páprica defumada, a pimenta-do-reino e o sal. Aqueça uma frigideira e sele a picanha de todos os lados.

RECHEIO **INGREDIENTES:**

- 2 dentes de alho médios (8g)
- 2 xícaras (chá) de cogumelo Paris (150g)
- 1 ramo de tomilho (2g)
- 1 ramo de orégano (2g)
- 2 tomates médios (370g)
- 1 alho-poró médio (100g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)
- 300g de queijo muçarela

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e pique os dentes de alho e reserve. Lave e pique o cogumelo Paris, o tomilho, o orégano, os tomates e o alho-poró e reserve. Aqueça uma frigideira com azeite e refogue o alho-poró até ficar macio. Adicione os cogumelos e os tomates e refogue até que fiquem dourados. Tempere com o orégano e reserve. Rale a muçarela, misture ao recheio e reserve.

MONTAGEM

MODO DE PREPARO:

Coloque o recheio dentro da picanha e feche a abertura com barbante culinário ou palitos de dente para evitar que o recheio escape. Transfira a picanha para uma assadeira, cubra com papel-alumínio e asse em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos. Retire do forno e deixe a carne descansando por 5 minutos antes de cortar.



QUIBE DE FORNO RECHEADO



Rendimento: 14 porções
Peso da porção: 180g
Valor calórico da porção: 314 Kcal
Tempo de preparo: 1h

MASSA **INGREDIENTES:**

- 5 dentes de alho médios (20g)
- 3 cebolas médias (450g)
- 5 ramos de salsinha (30g)
- 8 ramos de hortelã (16g)
- 2 limões tahiti médios (210g)
- 1 pacote de trigo para kibe (500g)
- 1 xícara (chá) de água quente (240ml)
- 1 Kg de patinho moído
- 3 colheres (chá) de sal (18g)
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino (2g)
- 1 ovo (65g)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e pique os dentes de alho e as cebolas e reserve. Lave e pique a salsinha e a hortelã e reserve. Lave, corte ao meio e esprema os limões e reserve o suco. Em um recipiente, deixe o trigo para kibe hidratando com a água quente, até esfriar. Escorra o trigo, coloque em um recipiente e adicione todos os ingredientes. Misture bem e reserve.

RECHEIO **INGREDIENTES:**

- 1 pacote de ricota (200g)
- 1 pote de queijo cottage (400g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (60ml)

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, esfarele a ricota, adicione o queijo cottage, misture até virar uma pasta e tempere com sal. Coloque metade da massa do quibe em uma assadeira ou refratária, espalhe o recheio e tampe com o restante da massa. Regue com o azeite de oliva. Leve ao forno preaquecido a 200°C e asse por, aproximadamente, 30 a 40 minutos.



RAGU DE ACÉM



Rendimento: 14 porções
Peso da porção: 100g
Valor calórico da porção: 179 Kcal
Tempo de preparo: 1h30min

INGREDIENTES:

- 1 cebola média (150g)
- 4 dentes de alho médios (16g)
- 3 tomates médios (555g)
- 2 folhas de louro seco (2g)
- 800g de acém
- ½ xícara (chá) de bacon picado (40g)
- 1 ramo de orégano (2g)
- 1 ramo de tomilho (2g)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (45ml)
- 3 colheres (chá) de sal (18g)
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino (2g)
- ½ colher (chá) de pimenta-calabresa (2g)
- 2 xícaras (chá) de água (480ml)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e pique a cebola e os dentes de alho e reserve. Lave e pique os tomates e reserve. Lave o louro e reserve. Corte o acém em cubos médios e reserve. Lave e pique o orégano e o tomilho e reserve. Aqueça uma panela de pressão com o azeite e sele a carne de todos os lados até dourar, retire da panela, tempere com o sal e a pimenta-do-reino e reserve. Reduza o fogo para médio-baixo, adicione o bacon e refogue até dourar levemente e a gordura derreter. Retire da panela e reserve. Na mesma panela, adicione a cebola, o alho e a pimenta-calabresa até dourar, junte os tomates e refogue até murchar. Acrescente a carne, o bacon, o orégano, o tomilho, o louro e deixe cozinhando durante 10 minutos. Adicione a água, feche a panela e cozinhe durante 30 minutos, após pegar pressão, em fogo médio. Apague o fogo e deixe toda a pressão sair, transfira a carne para uma tigela e desfie com dois garfos. Volte a carne desfiada para a panela e, em fogo baixo, cozinhe até reduzir o molho.



RISOTO DE FILÉ MIGNON



Rendimento: 10 porções
Peso da porção: 180g
Valor calórico da porção: 214 Kcal
Tempo de preparo: 2h

CALDO DE LEGUMES

INGREDIENTES:

- 2 cenouras médias (400g)
- 2 cebolas médias (300g)
- 1 talo de salsão (50g)
- 2 folhas de louro seco (2g)
- 6 xícaras (chá) de água (1,4L)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e corte as cenouras e as cebolas em pedaços médios. Lave e corte o salsão em pedaços médios. Em uma panela, coloque a cenoura, a cebola, o salsão e o louro e adicione a água. Deixe cozinhar em fogo médio por 50 minutos.

RISOTO

INGREDIENTES:

- 1 cebola média (150g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 600g de filé mignon
- 3 colheres (chá) de sal (18g)
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino (2g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (30ml)
- 2 colheres (sopa) de manteiga (40g)
- 2 xícaras (chá) de arroz arbóreo (380g)
- 2 colheres (sopa) de vinagre de álcool (30ml)
- 100g de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e pique a cebola e os dentes de alho e reserve. Corte o filé mignon em cubos médios, tempere com 1 colher (chá) de sal, a pimenta-do-reino e reserve. Aqueça uma panela grossa e alta com o azeite de oliva, sele a carne por 1 minuto e reserve. Na mesma panela, derreta 1 colher (sopa) de manteiga, adicione a cebola e o alho e refogue até dourar. Acrescente o arroz e misture bem, refogue por mais 1 minuto. Coloque o vinagre e uma concha de caldo, mexa e espere o caldo quase secar. Adicione novamente outra concha de caldo e repita o processo até o arroz ficar *al dente* (cerca de 15 - 20 minutos). Tempere com o restante do sal e da pimenta-do-reino. Junte o filé-mignon, misture e apague o fogo. Salpique o parmesão ralado, acrescente o restante da manteiga e misture até incorporar.



ROCAMBOLE RECHEADO COM RICOTA E ESPINAFRE



Rendimento: 9 porções
Peso da porção: 175g
Valor calórico da porção: 280 Kcal
Tempo de preparo: 2h

MASSA INGREDIENTES:

- 1 cebola média (150g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 1 ramo de salsinha (6g)
- 800g de acém moído
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino (2g)
- ½ colher (chá) de páprica defumada (2g)
- ½ colher (chá) de *lemon pepper* (2g)
- 1 ovo médio (65g)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e pique a cebola e os dentes de alho e reserve. Lave e pique a salsinha e reserve. Em uma vasilha, tempere a carne moída com o alho picado, o sal, a pimenta-do-reino, a páprica, o *lemon pepper*, a cebola e a salsinha. Adicione o ovo, misture bem e reserve.

RECHEIO INGREDIENTES:

- 1 maço de espinafre (515g)
- 1 cebola média (150g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (45ml)
- 1 pacote de ricota fresca (200g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- ½ colher (chá) de noz-moscada (2g)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e pique a cebola e os dentes de alho e reserve. Lave e pique a salsinha e reserve. Em uma vasilha, tempere a carne moída com o alho picado, o sal, a pimenta-do-reino, a páprica, o *lemon pepper*, a cebola e a salsinha. Adicione o ovo, misture bem e reserve.

MONTAGEM

MODO DE PREPARO:

Coloque a carne dentro de um saco próprio para alimentos e, com a ajuda de um rolo, abra-a fazendo um retângulo de espessura fina. Com uma tesoura, corte a parte de cima do saquinho e recheie com o espinafre e a ricota. Com a ajuda do saco plástico que ficou na parte de baixo, vá enrolando a carne até ficar no formato de um rocambole. Enrole devagar, pressionando para que fique bem firme e não abra. Ajeite o rocambole em uma assadeira, retire o plástico e cubra com papel-alumínio. Leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 30 minutos. Retire o papel-alumínio, descarte o líquido da assadeira e volte com o rocambole para o forno até que fique dourado.



SALADA DE LAGARTO



Rendimento: 16 porções
Peso da porção: 120g
Valor calórico da porção: 152 Kcal
Tempo de preparo: 2h

INGREDIENTES:

- 2 cebolas médias (300g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 1 pimentão amarelo médio (270g)
- 1 pimentão vermelho médio (270g)
- 1kg de lagarto em peça
- 4 colheres (chá) de sal (24g)
- 1 colher (chá) de *lemon pepper* (4g)
- 1 colher (chá) de *chimichurri* (3g)
- 6 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (90ml)
- 4 xícaras (chá) de água (980ml)
- 1 xícara (chá) de azeitona verde em fatias (145g)
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino (2g)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e corte as cebolas em rodelas e reserve. Descasque, lave e pique os dentes de alho e reserve. Lave, corte em tiras e retire as sementes dos pimentões e reserve. Tempere a peça de lagarto com o alho, 2 colheres (chá) de sal, o *lemon pepper* e *chimichurri*. Aqueça uma panela de pressão com 2 colheres (sopa) de azeite e doure todos os lados da peça de carne. Acrescente a água, feche a panela e, assim que pegar a pressão, deixe cozinhar por 40 minutos. Apague o fogo e deixe sair toda a pressão. Retire a carne da panela coloque em uma vasilha com tampa e guarde na geladeira até que esfrie. Aqueça uma frigideira com o restante do azeite e refogue as cebolas, as azeitonas, os pimentões, tempere com sal e a pimenta-do-reino. Fatie a carne fria bem fininha. Coloque-a em um recipiente com tampa, cubra com o refogado e leve para resfriar.



ESTROGONOFE DE CARNE COM COGUMELO PARIS



Rendimento: 8 porções
Peso da porção: 130g
Valor calórico da porção: 223 Kcal
Tempo de preparo: 1h

INGREDIENTES:

- 700g de alcatra
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino (2g)
- 3 colheres (chá) de sal (18g)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (45ml)
- 1 cebola média (150g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 1 tomate médio (185g)
- 1 colher (chá) de páprica defumada (2g)
- 1 bandeja de cogumelo paris (200g)
- 2 colheres (sopa) de mostarda amarela (40g)
- 4 colheres (sopa) de passata de tomate (80g)
- 2 potes de iogurte natural (340g)

MODO DE PREPARO:

Retire as aparas de gordura e corte a alcatra em tiras pequenas. Em um recipiente, tempere as tiras de carne com pimenta-do-reino e sal. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-alto, coloque 1 colher (sopa) de azeite de oliva e disponha algumas tiras de carne temperada, evitando sobreposição. Deixe a carne dourar de todos os lados, mexendo o mínimo possível para garantir que fiquem bem seladas. Retire a carne dourada da frigideira e reserve em um recipiente. Repita o processo com as tiras restantes. Descasque, lave e pique a cebola e o dente de alho e reserve-os. Lave e pique o tomate e reserve-o. Na mesma frigideira, acrescente o restante do azeite de oliva e refogue a cebola e o alho. Adicione o tomate picado e refogue por alguns minutos. Assim que a cebola e o tomate murcharem, volte com a carne dourada para a frigideira. Fatie os cogumelos e reserve. Acrescente a páprica, os cogumelos, a mostarda e a passata de tomate, misture bem, tampe a frigideira e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo. Adicione o iogurte natural e misture. Mantenha o fogo baixo e aqueça o stroganoff sem deixar ferver.



SOPA CREMOSA COM CARNE DESFIADA



Rendimento: 15 porções
Peso da porção: 200g
Valor calórico da porção: 131 Kcal
Tempo de preparo: 1h35min

INGREDIENTES:

- 1 cebola média (150g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 1 batata-inglesa média (220g)
- 1 cenoura média (200g)
- 2 mandioquinhas médias (260g)
- ½ abóbora cabotiã média (980g)
- 1 ramo de orégano (2g)
- 1 ramo de salsinha (6g)
- 1 ramo de tomilho (2g)
- 500g de coxão duro
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (45ml)
- 4 colheres (chá) de sal (24g)
- 2 xícaras (chá) de água (480ml)
- 1 vidro de palmito em tolete (520g)

MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e pique a cebola e os dentes de alho e reserve. Descasque, lave e corte em cubos a batata, a cenoura, as mandioquinhas e a abóbora e reserve. Lave e pique o orégano, a salsinha e o tomilho e reserve. Corte o coxão duro em cubos pequenos e tempere com 1 colher (chá) de sal. Em uma panela de pressão, aqueça 2 colheres (chá) de azeite e sele os cubos de carne até ficarem dourados. Adicione o alho e a cebola e, quando estiverem dourados, junte a água e deixe cozinhar por 20 minutos, após pegar pressão. Apague o fogo e aguarde sair toda a pressão, abra a panela, desfie a carne, volte-a para a panela e reserve o caldo. Em um refratário, coloque a batata, a cenoura, a mandioquinha e a abóbora, tempere com o restante do sal e do azeite, leve ao forno a 200°C e asse até que fiquem macios. Escorra o palmito, corte-os em cubos pequenos. Em uma frigideira, coloque o restante do azeite, o tomilho, o orégano e o palmito picado e refogue bem. Em um liquidificador, coloque o caldo do cozimento da carne e os legumes que estavam no forno e bata até obter um creme. Na panela de pressão (sem tampa), adicione à carne o creme de legumes, o palmito refogado, a salsinha e espere ferver. Sirva quente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

A Bovinocultura Paulista em Números: uma breve consideração. Disponível em: <http://www.iea.sp.gov.br/out/TerTexto.php?codTexto=9662>. Acesso em: 06 mai. 2025.

ABERC – Associação Brasileira de Empresas de Refeições Coletivas. **Boas práticas de manipulação de alimentos.** São Paulo: ABERC, 2021.

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **Manual de boas práticas na produção de bovinos de corte.** Brasília: MAPA, 2019.

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **Manual de boas práticas na produção de bovinos de corte.** Brasília: MAPA, 2020.

Carne bovina. Disponível em: <https://www.investe.sp.gov.br/setores-de-negocios/agronegocios/carne-bovina/>. Acesso em: 06 mai. 2025.

Carne bovina: alimento nobre indispensável. Disponível em: <https://old.cnpqc.embrapa.br/publicacoes/divulga/GCD41.html>. Acesso em: 19 mai. 2025.

Carne bovina: qual a importância para o nosso organismo. Disponível em: <https://nutripura.com.br/carne-bovina-importancia/>. Acesso em: 19 de maio de 2025.

Composição química da carne. Disponível em: <https://www.fca.unesp.br/Home/Instituicao/Departamentos/Gestaoetecnologia/Teses/Roca102.pdf>. Acesso em: 19 mai. 2025.

EMBRAPA. Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária. **Criação de bovinos: manejo e alimentação.** 2. ed. Brasília: Embrapa, 2019.

Feiner, G. (2006). **Meat Products Handbook: Practical Science and Technology.** Woodhead Publishing.

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION (FAO). **Meat processing technology.** Rome: FAO, 2020.

McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L (2015). **Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance.** Lippincott Williams & Wilkins.

Origem da carne bovina. Disponível em: <https://portalgastronomia.com.br/origem-da-carne-bovina>. Acesso em: 19 mai. 2025.

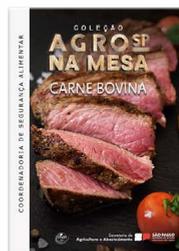
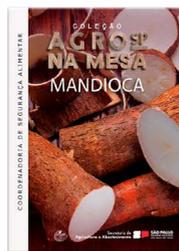
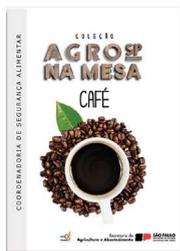
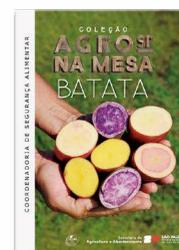
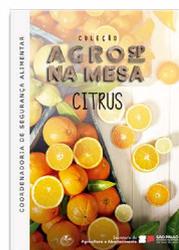
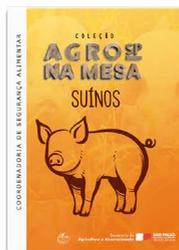
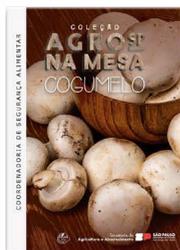
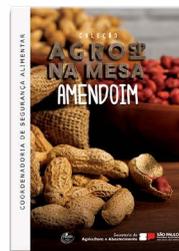
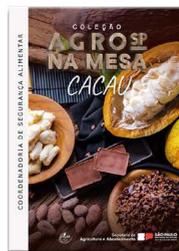
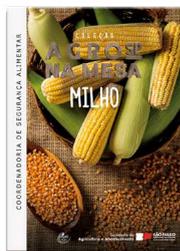
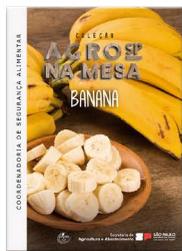
ROSSETTINI, A.; DE QUEIROZ, M. V. N. E. H. P. **A carne como alimento.** Disponível em: <https://old.cnpqc.embrapa.br/publicacoes/doc/doc77/02carnealimento.html>. Acesso em: 27 mar. 2025.

SILVA, J. A. et al. **Conservação e qualidade da carne bovina.** Revista Brasileira de Tecnologia Agroindustrial, v.12, n.2, p.45-60, 2018.

SOUZA, J.R.; SILVA, M. A. **Bovinocultura: fundamentos e práticas sustentáveis.** São Paulo: Editora Rural, 2021.

VEGRO, C. L. R. et al. **Valor da Produção Agropecuária Paulista em 2023: resultado por região da CATI1.** Análises e Indicadores do Agronegócio, São Paulo, v. 19, n. 6, jun. 2024, p.1-10. Disponível em: <http://www.iea.agricultura.sp.gov.br/out/TerTexto.php?codTexto=16217>. Acesso em: 14 fev. 2025.

CONHEÇA NOSSA COLEÇÃO COMPLETA



ACESSE NOSSO SITE POR MEIO DO QR CODE:



O Estado de São Paulo conta com uma ampla variedade de produtos agrícolas que possuem grande relevância, não apenas econômica, como também nutricional, já que fazem parte da base da alimentação saudável. Pensando nisso, a Secretaria de Agricultura e Abastecimento, por meio do Departamento de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável (DESANS), desenvolveu a coleção “Agro SP na mesa”.

Nessa edição, o produto explorado é a carne bovina que é a fonte proteica mais consumida no mundo. De alto valor biológico, ela contém todos os aminoácidos essenciais necessários ao organismo humano, além de nutrientes fundamentais para a manutenção da saúde.

A bovinocultura tem um papel relevante na economia paulista, cujo estado destaca-se como um dos principais polos nacionais de produção e consumo de carne.

O propósito dessa publicação é incentivar o maior consumo do produto por meio de informações e referências técnicas, de forma clara, simples e objetiva, além de dicas, curiosidades e receitas.



Secretaria de
Agricultura e Abastecimento



SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO