

Receitas de Pratos Especiais

Suínos



**Poli-nutri**  
ALIMENTOS

Incentivando e valorizando  
a carne de suíno

# Conservar como Antigamente

(Conserva à Moda Antiga)

## Ingredientes

- 1/2 kg de lombo de porco em fatias de 2 cm
- 1/2 kg de costelinha em ripas
- 1/2 kg de pernil de porco cortado em cubos de 5 cm
- 1/2 kg de banha de porco
- 1/2 kg de lingüiça pura de porco
- 1/2 litro de óleo
- 2 folhas de louro
- 1 cabeça de alho
- sal

## Modo de preparo

1. Salgar o lombo, a costelinha e o pernil. Colocar numa assadeira e colocar na geladeira por dois dias, para perderem todo o sangue e toda água do seu interior.
2. Pendurar as lingüiças em lugar seco e ventilado pelo mesmo tempo.
3. Lavar e secar com um pano as carnes.
4. Numa panela grande colocar toda a banha para derreter em fogo muito baixo.
5. Mantenha o fogo baixo e coloque as carnes, a lingüiça, o alho e as folhas de louro para cozinhar em banha. Complete com óleo o que faltar em gordura para cobrir os ingredientes.
6. Não deixe as carnes fritarem.
7. A carne deve estar bem cozida e sem sangue no seu interior.
8. Retire o louro e o alho.
9. Coloque as carnes em um recipiente e cubra-as com a gordura.
10. Tampe os ingredientes e mantenha-os em lugar fresco ou geladeira.

# Quatro Carnes de Conserva e Favas

(4 pessoas)

## Ingredientes

(As carnes retiradas da conserva devem manter a banha que tiverem coladas e lembre-se que já foram salgadas)

- 4 fatias de lombo
- 4 ripas de costelinha
- 4 cubos de pernil
- 4 gomos de lingüiça
- 600 g de favas
- 1 colher de banha da conserva
- 1 colher de sopa de salsinha
- 2 colheres de cebola picadinha
- 2 dentes de alho picadinho
- 1 colher de sopa de páprica doce
- 1 colher de café de páprica picante ou a gosto

## Modo de preparo

1. Cozinhe as favas previamente. Coe e reserve. Reserve um pouco da água do cozimento.
2. Numa frigideira frite as carnes. Quando estiverem douradas retire-as da frigideira e reserve-as em forno quente.
3. Na mesma frigideira refogue o alho e a cebola. Quando estiverem dourados coloque as pápricas e se faltar gordura coloque uma colher de banha.
4. Salteie as favas previamente cozidas e adicione uma xícara de água do seu cozimento. Deixe o caldo engrossar. Repita o processo. Adicione a salsinha.
5. Sirva as carnes com as favas.

# Churrasco de Pernil e Lombo

A carne de porco ainda não conseguiu fazer parte do churrasco. Alguns fatores a desfavorecem, são mais delicadas como a costelinha, fica seca como o lombo, a paleta e o pernil são ótimos de forno mas não se dão muito bem na grelha. As soluções são sempre demoradas como por exemplo o porco no rolete por horas e horas de fogo brando. O papel alumínio soluciona mas é um inconveniente PEQUENAS SOLUÇÕES PARA UM GRANDE PROBLEMA. Tem de um tudo no seu churrasco, mas não tem carne de porco.

## Modo de preparo

Tempere (marine com antecedência - quanto mais tempo mais gostosa a carne e mais macia) as carnes misturadas em cubinhos de 3 cm em vinho branco seco, sal, sálvia e pimenta-do-reino.

Tenha uma tigela com pedaços de pimentão vermelho e cebolas de 3 cm com sal e azeite.

Em espetos pequenos (de 20cm) intercale carne e legumes começando e terminando com legume. Leve à grelha naturalmente. Deixe ao lado da churrasqueira uma cumбуquinha de manteiga derretida com sálvia picadinha e um pincel. Dê pinceladas de quando em quando nos espetinhos.

# Churrasco de Costelinha de Porco

## Modo de preparo

Tempere e marine com alguma antecedência (duas horas) as costelinhas em conjuntos de 3 ou mais ripinhas (três ou mais ossos) em sal fino, pimenta à gosto e sálvia.

Numa assadeira tenha farinha de mandioca temperada com sal.

Passa a costelinha pela farofa empanando-a. Leve à grelha com o lado do osso para baixo. Quando a farofa estiver bem dourada vire-a e deixe dourar do outro lado. Quando estiver dourada a costelinha estará um creme.

# Risoto de Lingüiça Fresca Pura e Sálvia

(4 pessoas)

## Ingredientes

- 500 g de lingüiça fresca pura de porco
- 300 g de arroz arbóreo
- 1 cebola picada miudinha
- 1 ramo de sálvia
- 2 colheres de banha de porco
- raspa de casca de 1 limão siciliano
- suco de um limão siciliano
- 1 copo de vinho branco seco
- 50 g de parmesão ralado
- 1 pimentão picado grosseiramente
- 1 cebola cortada ao meio
- salsa e cebolinha
- sal

## Modo de preparo

### CALDO

1. Numa panela com 1,5 litros de água cozinhe por 20 min a cebola, 2 folhas de sálvia, o pimentão, uma pitada de raspa de limão, as cebolinhas inteiras e os talos da salsa. Coloque as lingüiças inteiras e continue a cozinhar por mais 5 min. Retire as lingüiças e reserve. Coe o caldo e reserve.
2. Corte as lingüiças em pedaços de 2 cm e reserve.
3. Numa panela com a banha frite a cebola. Quando estiver dourada adicione as lingüiças e o suco de limão. Quando as lingüiças estiverem fritas, mas sem dourar muito, retire-as e reserve.
4. Adicione o arroz. Marque o tempo e mexa e remexa. Quando o arroz incorporar toda a gordura e ficar translúcido adicione o vinho. Mexa e remexa. Quando o vinho secar abaixe o fogo e incorpore caldo o bastante para deixar tudo submerso. Volte as lingüiças para a panela, teste o sal, (a lingüiça sempre tem sal) e mexa e remexa. Repita a operação por 17 min. Prove o cozimento do arroz que deve estar cozido e al dente. Acrescente o parmesão, mexa e remexa, aguarde 1 min e desligue o fogo. Sirva com raspas de limão salpicadas e uma folha de sálvia.

# Fettuccine com Lingüiça Fresca

(4 pessoas)

## *F*redientes

- 400 g de fettuccine
- 600 g de lingüiça fresca pura de porco
- 1 colher de banha
- 4 gemas de ovos
- 100 g de queijo parmesão
- 100 ml de creme de leite
- 4 dentes de alho picado
- 1 cebola finamente picada
- parmesão à gosto para servir
- raminho de sálvia

## *M*odo de preparo

1. Cozinhe a massa. Escorra e reserve.
2. Numa panela com água fervente escale as lingüiças rapidamente.
3. Corte as lingüiças em pedaços com 2 cm.
4. Numa frigideira com a banha frite as lingüiças. Quando estiverem fritas e crocantes retire-as e reserve-as quentes.
5. Enquanto isso numa tigela misture e bata bem as gemas, o parmesão e o creme de leite. Reserve.
6. Na mesma frigideira com o restante da gordura frite o alho e a cebola. Filtre e despeje o líquido sobre o creme na tigela e volte a bater. Reserve.
7. Misture fettuccine ao creme de ovos. Adicione as lingüiças. Sirva com parmesão e umas folhinhas de sálvia fresca.

# **Lombo de Porco ao Molho de Pinhão e Milho Verde Assado** (Lombo Junino)

(4 pessoas)

## **I**ngredientes

- 1 peça de lombo de 1 kg
- 200 g de pinhões assados e descascados
- 4 espigas de milho verde sem palha e cabelos
- 1 cebola
- azeite
- 200 ml de leite
- sal
- pimenta-do-reino
- pau de canela
- noz moscada
- 100 ml de vinho branco seco
- 8 pinhões para enfeitar

## **M**odo de preparo

1. Salgue e apimente o lombo.
2. Asse o milho verde na grelha do forno. Quando ficarem bem dourados e com algumas pontas negras estarão prontos.
3. Numa frigideira com azeite doure o lombo por todos os lados. Quando estiver dourado adicione azeite se faltar, se não faltar acrescente a cebola e o pau de canela e mantenha o cozimento.
4. Adicione um pouco de vinho e mantenha o cozimento lentamente. Repita o processo. Se faltar líquido e acabou o vinho (100 ml) adicione colheradas de água. Ao fim de 30 min retire o lombo e mantenha-o em forno quente.
5. Bata os pinhões com o leite e despeje-os na mesma panela que foi feito o lombo. Mexa e remexa para que incorpore os sabores. Cozinhe até reduzir o líquido.
6. Corte as espigas ao meio. Fatie o lombo em quatro.
7. Salgue o milho assado e cubra-os com um pouco de manteiga.
8. Sirva enfeitando o prato com as espigas em pé e o lombo sobre uma cama de molho de pinhão. Enfeite com pinhões meio descascados.



# Lombo à Pururuca e Macã com Mel

(4 porções)

## Ingredientes

- 1 peça de lombo com a pele (2kg)
- **Temperos**
- maço de sálvia fresca e picada grosseiramente
- raspas de casca de limão siciliano
- suco de dois limões cravo ou siciliano
- 1 copo de vinho branco seco
- 2 pimentas dedo-de-moça sem sementes e picadinhas
- sal e pimenta-do-reino à gosto
- papel alumínio e barbante
- 6 maçãs fuji sem pele e sem semente cortadas em quatro gomos cada uma
- 2 colheres de manteiga
- 1 copo de vinho branco seco
- 2 colheres de mel de flor de laranjeira
- sal

## Modo de preparo

1. Corte o lombo na longitudinal sem separar as partes.
2. Faça incisões longitudinais e transversais de 3mm de profundidade na pele de modo a formar quadradinhos de 2cm.
3. Numa tigela misture bem todos os temperos e distribua por igual no corte da carne e feche e amarre com barbante para que o tempero não saia.
4. Enrole o lombo com papel alumínio como se fosse um bombom.
5. Coloque-o no forno 180°C por 2h.
6. Retire o lombo e os sucos do papel alumínio e coloque numa assadeira. Coloque no forno a 250°C.
7. Enquanto isso numa frigideira com manteiga doure as maçãs com mel e sal. Junte o vinho e cozinhe até o vinho secar e restar um molho no fundo da frigideira.
8. Regue a pele com o suco de quando em quando. Ao pururucar a pele estará pronto.
9. Sirva fatias de lombo com maçãs e mel.

# Lombo Assado na Pressão

(4 pessoas)

## Ingredientes

- 1 peça de lombo (1 kg)
- 3 dentes de alho picadinho
- 1 maço de sálvia picada
- suco de dois limões cravos
- 2 copos de vinho branco seco
- 2 copos de água
- 1 colher de farinha de trigo
- 2 colheres de banha de porco
- sal e pimenta-do-reino branca

## Modo de preparo

1. Limpe o excesso de gordura do lombo, lave bem. Seque-o com um pano e com uma faca pontiaguda faça furos por toda a peça.
2. Salgue e apimente-o a gosto.
3. Numa panela de pressão que caiba o lombo deitado, doure-o em 1 colher de banha por todos os seus lados.
4. Se necessário vá colocando pouco a pouco suco de limão e vinho e com o auxílio de uma colher de pau esfregue o lombo pelo fundo da panela. Repita este procedimento até obter uma cor dourada.
5. Junte a farinha de trigo e mexa e remexa. Quando a farinha estiver bem mesclada ao suco da carne junte o restante do vinho e suco de limão. Volte a esfregar o lombo no fundo da panela. Abaixar o fogo e tampe a panela. Cozinhe por 30 min.
6. Sirva fatias de lombo com caldo e arroz branco.

# Mignon Suíno ao Whisky e Shitake

(4 pessoas)

## Ingredientes

- 4 mignons suínos livres de aparas
- Orégano
- 150 g de manteiga
- 1 cebola grande picadinha
- 2 colheres de molho de worcestershire
- 200 g de shitake fatiados
- 6 colheres de whisky
- sal e pimenta-do-reino

## Modo de preparo

1. Salgue e apimente os mignons.
2. Numa frigideira com a manteiga, frite os mignons. Devem estar dourados e no ponto de seu gosto. Retire-os da frigideira e leve ao forno quente.
3. Na mesma frigideira em fogo médio frite a cebola. Quando estiverem douradas junte os shitakes e salteie-os por 4 min.
4. Aumente o fogo e flambe com whisky e em seguida adicione o molho worcestershire.
5. Volte os mignons para a frigideira. Tempere com orégano. Retifique o sal. Depois de dois minutos desligue. Sirva com batata frita e legumes na manteiga.

# Mignon Suíno ao Molho de Chocolate

## Amêndoas e Avelãs

(4 pessoas)

### *I*ngredientes

#### CALDO

- 1 pé de porco fresco
- 1 cenoura cortada em rodela
- 1 cebola cortada ao meio
- 1 alho poró cortado em rodela
- 1 copo de vinho branco seco
- 5 dentes de alho inteiros
- 1 colher de azeite
- 4 peças de mignon suíno, limpas de aparas
- 3 colheres de azeite
- 4 colheres de sopa de vinho do porto
- sal, pimenta-do-reino
- 25 g de amêndoas torradas
- 25 g de avelãs torradas
- 4 colheres de sopa de salsa picada
- 50 g de chocolate amargo ralado

### *M*odo de preparo

1. Cozinhe em pressão por 30 minutos o pé de porco, cenoura, cebola, alho-poró, 4 dentes de alho, o vinho branco e 0,5 litros de água, coe e numa frigideira cozinhe o caldo até reduzir-se à metade. Reserve o caldo.
2. Coloque num pilão as amêndoas, avelãs, 3 colheres de salsa e soque até estarem bem picados, junte uma colher de azeite e misture bem. Reserve.
3. Salgue e apimente os mignons. Numa frigideira com duas colheres de azeite, salteie os mignons até ficarem dourados por inteiro. Junte o vinho do porto, esfregue com auxílio de uma colher de pau os mignons no fundo da frigideira (deglace).
4. Junte o caldo aos mignons e cozinhe por mais 5 min. Retifique o sal.
5. Junte a pasta de amêndoas, mexa e remexa e cozinhe por mais 5 min. Desligue o fogo.
6. Acrescente o chocolate. Sirva um mignon por pessoa acompanhado de batatas palha misturadas com arroz e farofa.

# Mignon Suíno com Arroz Selvagem

## Ingredientes

- 4 mignons de suíno cortado em tiras
- 1 cebola assada cortada à juliana
- 3 pimentas americanas (pimenta doce) cortadas à juliana
- 2 dentes de alho picadinhos
- 100 ml de conhaque
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 100 ml de vinho branco seco
- 200 g de arroz selvagem
- azeite
- 1 dente de alho picado
- sal e pimenta-do-reino

## Modo de preparo

1. Numa panela pequena doure o alho e o arroz em 1 colher de azeite. Salgue e junte 400 ml de água. Cozinhe por 30 min em fogo baixo. Quando o arroz rachar e mostrar sua polpa branca está pronto.
2. Tempere as tirinhas de mignon com sal e pimenta.
3. Numa frigideira com azeite e fogo forte doure as tirinhas de mignon. Sempre mexendo adicione o alho, mexa e doure-o com a cebola. Faça o mesmo e repita com a pimenta americana. Flambe com o conhaque. Apague o fogo com o vinho branco e junte o vinagre balsâmico. Cozinhe até reduzir os sucos presentes.
4. Quando estiver cremoso, sirva com o arroz selvagem.

# ***Pernil, Polvo e Batata Assados***

(4 pessoas)

## ***I*ngredientes**

- 500 g de pernil em cubos de 3 cm
- 500 g de batata em cubos de 3 cm
- 1 polvo médio (1,5 kilos)
- 2 folhas de sálvia
- 1 cebola cortada ao meio
- 1 folha de louro
- 1 colher de café de tomilho
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 200 ml de vinho branco seco
- 2 colheres de sopa de banha

## ***M*odo de preparo**

1. Limpe e lave o polvo.
2. Cozinhe o polvo na pressão com a cebola, louro e o vinho. Quando agarrar pressão marque 10 min e desligue o fogo. Deixe a panela perder toda a pressão sozinha. Note que não se usa água.
3. Retire o polvo e corte-o em pedaços de 3 cm.
4. Divida o líquido de cozimento do polvo em duas partes.
5. Numa delas cozinhe as batatas (bem al dente). Coe e reserve ambos.
6. Na outra cozinhe o pernil, adicionando 2 folhas de sálvia. Coe e reserve ambos.
7. Numa assadeira untada com 2 colheres de banha, misture o pernil, o polvo, batatas e o líquido do cozimento restante. Salgue e apimente e tempere com tomilho.
8. Leve ao forno médio por 15 min sirva quente.

# Pernil Assado e Frutas Secas

(6 pessoas)

## Ingredientes

- 1 peça de pernil (1kg)

### Marinada

- 50 ml de azeite
- 3 dentes de alho, 1 cebola, 1 talo de salsão
- 5 ramos de salsa e 5 cebolinhas tudo picadinho
- sal, pimenta-do-reino, pau de canela e vinho branco seco

### Creme

- 250 ml de leite
- 2 colheres de farinha de trigo
- 2 colheres de manteiga

### Frutas

- 50 g de uvas-passas
- 50 g de castanha
- 50 g de banana seca
- 50 g de abacaxi
- 50 g de amêndoas torradas e picadas
- 50 g de avelãs torradas e picadas
- 50 g de castanha de cajú torradas e picadas

## Modo de preparo

1. Numa frigideira com azeite, doure o alho, a cebola, alho-poró, salsas e cebolinha. Junte vinho e canela e cozinhe por 5 min. Reserve.
2. Limpe, lave e seque bem com um pano a peça de pernil. Coloque-o numa tigela e salgue, apimente e cubra-o com a marinada. Deixe marinar por um dia em geladeira.
3. Coloque de molho as uvas, pinolis, bananas e abacaxi por um par de horas.
4. Numa frigideira com azeite doure o pernil por todos os seus lados, sem os temperos da marinada. Retire e coloque-o numa assadeira untada com azeite e leve ao forno. Vá regando de quando em quando com a marinada até ficar pronto.
5. Numa panela em fogo médio coloque a farinha para dourar, sempre mexendo. Quando estiver dourada acrescente a manteiga, cozinhe até formar uma pasta unida, acrescente o leite. Com o auxílio de um batedor bata bem para não encaroçar. Aromatize com noz moscada. Salgue. Cozinhe mais 2 min.
6. Coe as frutas e junte-as ao creme e cozinhe por 15 min.
7. Sirva o pernil coberto com creme de frutas secas e salpique amêndoas, avelãs e castanha de cajú.

# **Leitoa Assada em Forno de Pizzaria**

(15 a 20 pessoas)

## **I**ngredientes

- uma leitoa de 7 a 9 quilos de ótima procedência
- 1 litro de vinho branco seco
- 8 colheres de sopa de sal
- 4 colheres de sopa de pimenta-do-reino moída na hora
- 1 agulha grande
- barbante

## **M**odo de preparo

1. Misture muito bem numa tigela vinho, sal e pimenta.
2. Limpe, lave e seque muito bem a leitoa.
3. Injete o vinho temperado por toda a leitoa entre a pele e a carne. Cuidado para não furar a pele. Costure a barriga com o tempero dentro.
4. Deixe-a marinando até a hora de assar. Quanto mais melhor.
5. Depois de 4h que o pizzaiolo parou de pôr lenha no fogo, introduza a leitoa no forno.
6. De hora em hora retire-a do forno para constipar. Quer dizer tomar um ar frio e aproveitar para passar com a ajuda de um pincel o vinho temperado.
7. A casquinha vai dourando pouco a pouco.
8. Ao meio dia ou uma da tarde poderá servi-la.
9. Sirva com bastante salada de rúcula, tomate, alface crespa, lisa ou americana e cebola. Tudo temperado com azeite, sal e limão cravo (limão vinagre, limão cavalo) e arroz.



# *Pés de Porco Recheados com Presunto Crú e Torta de Chouriço*

(4 pessoas)

## *I*ngredientes

### **Legumes**

- 2 cenouras picadas grosseiramente
- 1 alho-poró cortado grosseiramente
- 1 cebola cortada ao meio
- 2 dentes de alho

### **Carne**

- 4 pés de porco cortados ao meio sem apartar
- 1 tela de diafragma

### **Recheio**

- 200 g de carne de porco picada ou moída
- 100 g de presunto crú picado
- 1 ovo
- 1 colher de salsinha picada

### **Torta**

- 400 g de batatas grandes
- 400 g de chouriço
- 100 ml de creme de leite
- farinha de trigo para enfarinhar
- mistura de óleo de canola e azeite na razão de 3:1 para fritar
- manteiga para untar a assadeira

## *M*odo de preparo

1. Corte as batatas em fatias finíssimas e desmanche o chouriço.
2. Numa assadeira untada com manteiga disponha camadas alternadas de batata, chouriço e creme de leite e leve ao forno a 180°C por 40 min.
3. Cozinhe os pés de porco em pressão por 40 min. Retire-os e deixe-os esfriar bem.
4. Na mesma água do cozimento dos pés de porco, cozinhe os legumes. Coe e reserve o caldo e volte a cozinhar de maneira que este reduza a uma xícara de chá. Salgue.
5. Numa tigela misture os ingredientes do recheio de modo a obter um amálgama.
6. Desosse completamente os pés de porco sem desmanchá-los.
7. Recheie os pés de porco com a carne. Note que o presunto crú contém muito sal.
8. Coloque os pés de porco recheados sobre a tela e enrole. Retire o excesso de tela. Repita o processo para os outros pés.
9. Passe-os por farinha.
10. Frite-os em abundante mistura de azeite/óleo bem quente. Quando estiverem dourados, retire-os e escorra o excesso de óleo. Leve ao forno quente por mais 10 min. Sirva os pezesinhos de porco acompanhados da torta de chouriço e cobertos pelo molho obtido.

# *Pé de Porco ao Molho de Shitake com Champanhe*

(4 pessoas)

## *I*ngredientes

- 4 pés de porco

### **Legumes**

- 2 cenouras em rodelas
- 1 alho-poró fatiado
- 2 dentes de alho
- 1 cebola partida ao meio
- 1 tela de diafragma de porco

### **Recheio**

- 200 g de carne de porco picada
- 100 g de presunto crú picadinho
- 2 ovos

### **Molho champanhe**

- 250 g shitake fatiados
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1/2 garrafa de champanhe
- 250 ml de creme de leite
- 2 gemas
- sal e pimenta-do-reino branca

## *M*odo de preparo

1. Cozinhe os pés de porco com os legumes em pressão por 35 min. Retire e deixe-os esfriar.
2. Quando frios desosse os pés de porco sem desmanchá-los.
3. Numa tigela misture a carne, o presunto e os ovos até obter um amálgama. Reserve.
4. Estenda a tela do diafragma sobre a mesa de trabalho. Coloque o pé aberto sobre ela e recheie-o com o amálgama. Enrole o pé recheado com a tela. Bem apertado. Corte as aparas da tela e repita o processo para os outros. Coloque-os numa assadeira e leve-os ao forno por 40 min.
5. Enquanto isso numa panela cozinhe o champanhe até que reduza pela metade. Desligue o fogo e marque 2 min. Então verta o creme de leite sobre o champanhe, misture e acrescente as gemas e mexa e remexa. Reserve.
6. Numa frigideira com a manteiga salteie os shitakes. Verta o creme de champanhe sobre os shitakes e cozinhe por 10 min sempre mexendo em fogo quase apagado ou em banho-maria.
7. Quando faltar 5 min para os pés saírem do forno cubra-os com o creme. Asse por mais 5 min.
8. Sirva.

# Joelho de Porco com Molho Agridoce

## Ingredientes

- 1 joelho de porco (1,2 kg)
- vinho branco seco
- sal e pimenta-do-reino

### Molho

- 3 colheres de azeite
- 1 cebola miudamente picada
- 1 copo de vinho branco seco
- 4 dentes de alho picadinhos
- 1 xícara (chá) de vinagre de vinho
- 1 ½ xícara (chá) de molho inglês
- 1 xícara (chá) de catchup
- 3 colheres de sopa de mostarda dijon
- 3 colheres de mel
- 4 pimentas dedo-de-moça inteiras

## Modo de preparo

1. Misture vinho, sal e pimenta-do-reino.
2. Faça furos na carne do joelho.
3. Numa tigela tempere o joelho com o vinho temperado. Marine por uma noite em geladeira.
4. Leve o joelho ao forno envolto em papel alumínio em fogo baixo por 2 h.
5. Retire o joelho do forno. Retire o papel alumínio. Aqueça o forno a 250°C.
6. Coloque o joelho numa assadeira e coloque no forno quente até a pele pururucar.
7. Numa frigideira aqueça o azeite e doure o alho, as pimentas inteiras (não desmanche-as) e a cebola. Quando dourar acrescente o vinagre e deixe cozinhar até que possa inspirar próximo à frigideira sem tossir. Junte o mel. Mexa sem desmanchar as pimentas. Adicione o vinho e cozinhe por 5 min. Coe e misture o caldo com molho inglês, catchup e mostarda.
8. Sirva o joelho com o molho.

# Pão de Fígado com Chutney de Figo

(10 porções)

## Ingredientes

- tela de diafragma de intestino de porco
- 1/2 Kg de pernil miudamente picado
- 1/4 kg de fígado suíno picado
- 3 dentes de alho picados
- 3 colheres de sopa de salsa picada
- 1 colher de sopa de sal
- 1 colher de sopa de pimenta-do-reino verde picada
- 2 ovos
- torradas de pão italiano
- 1 forma de pão (12 cm de largura e 20 cm de comprida)

### CHUTNEY

cozinhe até ficar bem escuro e cremoso: 50 g de manteiga, 6 figos (roxos) picados, 1/2 copo de vinagre de vinho, 2 colheres de vinagre balsâmico, 50 g de açúcar demerara, uma pitada de gengibre ralado, uma pitada de sal, um pau de canela e dois cravos da Índia.

## Modo de preparo

1. Forre a forma com a tela de maneira a sobrar tela nas laterais.
2. Numa tigela misture todos os ingredientes. Mexa e remexa. Quando estiver tudo bem amalgamado coloque sobre a tela na forma e cubra com a tela restante. Leve ao forno até dourar a parte de cima.
3. Retire do forno. Retire o "pão" da forma e recoloque com a parte de baixo para cima. Leve ao forno.
4. Quando estiver dourado espete com uma agulha comprida que se sair limpa estará pronto.
5. Sirva com chutney e torradas.

# Paella de Suíno

(6 pessoas)

## Ingredientes

- 6 bistecas de suíno desossadas e seus ossos (suã)
- 300 g de pernil em cubos
- 300 g de lombo em tirinhas
- 6 costelinhas
- 6 gomos de lingüiça pura de suíno
- 400 g de arroz parbolizado
- 1 alho-poró picadinho
- 1 pimentão verde em cubinhos
- 1 pimentão vermelho em cubinhos
- 1 sachê de paeller, páprica picante, páprica doce
- 1 pimenta dedo-de-moça picadinha
- 4 dentes de alho picadinhos
- 1 cebola picadinha
- 2 colheres de sopa de salsa picada (guarde os talos)
- sal
- 100 ml de azeite

## Caldo

cebola, cenoura, 2 pés de porco, talos de salsa, 1 folha de louro, 1 copo de vinho branco seco.

## Modo de preparo

1. Cozinhe em panela de pressão por 35 minutos: 1,5 litros de água, cebola partida ao meio, 1 cenoura picada, os ossos da bisteca (suã), 2 pés de porco, talos de salsa, 1 folha de louro e um copo de vinho branco seco. Coe e reserve. Retire os pés de porco, desosse e pique-os. Reserve.
2. Numa frigideira grande (ou paella) com azeite frite as lingüiças com um corte longitudinal. Retire e reserve. Faça o mesmo com todas as carnes. Reserve-as.
3. Na mesma frigideira doure: alho, cebola, alho-poró, pimentões, o pó do sachê, as pápricas e a pimenta. Mexa e remexa. Junte as carnes distribuindo por igual, menos as lingüiças.
4. Adicione o arroz e cubra tudo com 1 litro do caldo. Teste o sal. Retifique. Quando começar a ferver abaixe o fogo e cozinhe por mais 18 min. Quando o caldo estiver quase secando disponha as lingüiças fritas.
5. Deixe descansar por 3 min. Salpique com salsa e sirva com azeite.

# Favada de Suíno com Abóbora

(10 porções)

## Ingredientes

### Carnes frescas

- 1 pé de porco cortado em 8 partes
- 1 orelha de porco em pedaços pequenos
- 2 rabos de porco cortados em 8
- 100 g de lombo de porco em cubos
- 100 g de pernil de porco em cubos
- 8 ripas de costela de porco
- 700 g de favas
- sal, pimenta-do-reino, páprica doce, páprica picante à gosto
- 1 cebola picadinha
- 4 dentes de alho picadinhos
- 800 g de abóbora madura em cubinhos de 0,5 cm
- 2 colheres de banha
- sal e pimenta-do-reino à gosto
- 6 colheres de sopa de salsa e cebolinha picadinhas
- 50 g de amêndoas torradas
- 3 dentes de alho

## Modo de preparo

1. Numa panela em fogo alto com a banha refogue o alho e a cebola. Quando estiverem dourados junte sal, pimenta e as pápricas. Mexa e remexa. Junte então os pés, orelha e rabo. Mexa e remexa e doure por uns minutinhos. Junte as outras carnes e misture bem. Junte as favas e misture. Complete com água cobrindo todos os ingredientes. Cozinhe por uma hora e meia ou até que as favas estejam bem cozidas.
2. Enquanto isso numa frigideira grande doure o alho e a cebola. Junte a abóbora e cozinhe com 1 colher de salsa e cebolinha. Salgue. Se necessário acrescente um pouquinho de água. Cozinhe para que permaneça *"al dente"*.
3. Num pilão soque as amêndoas com alho e 1 colher de salsa até obter uma pasta. Reserve.
4. Quando as favas estiverem prontas junte a pasta de amêndoas e misture. Cozinhe por mais 5 minutos. Desligue.
5. Cubra tudo com abóbora e o restante da salsa e cebolinha. Deixe descansar por 5 minutos e sirva.

# Bochechas de Porco com Alcachofras

(4 pessoas)

## Ingredientes

- 4 bochechas de porco bem aparadas
- 4 alcachofras
- 50 g de presunto cru
- azeite
- limão

### MOLHO

- 1 cebola cortada em 4
- 1 cenoura em pedaços
- 3 tomates sem pele e sem sementes picados
- 1 copo de vinho tinto seco
- ¼ de caldo de carne
- 5 folhas de sálvia
- pimenta calabresa
- pão ralado
- 4 dentes de alho picadinho
- 25 g de castanha de cajú torrada e moída
- sal e pimenta-do-reino

## Modo de preparo

1. Retire as folhas externas das alcachofras. Corte-as em 4 longitudinalmente. Com ajuda de uma faca pequena retire os espinhos (ferros) e cozinhe-as em água, sal e suco de 1 limão por 20min. Escorra-as e reserve.
2. Numa panela com azeite quente doure os dois lados das bochechas. Retire e reserve-as.
3. Na mesma panela refogue as cebolas, os tomates, as cenouras e o louro. Acrescente o vinho e o caldo de carne e cozinhe por 30 min. Coe e reserve o caldo.
4. Numa panela cozinhe as bochechas com o caldo até estarem macias. Verifique o sal. Retifique. Desligue. Acrescente as folhas de sálvia.
5. Passe as alcachofras por pão ralado. Reserve.
6. Numa frigideira com azeite doure os alhos e a pimenta calabresa e em seguida as alcachofras. Verifique o sal. Para finalizar esparrame as castanhas de cajú. Salteie. Desligue o fogo.
7. Sirva as bochechas cobertas de seu caldo acompanhadas das alcachofras.



**Poli-nutri**  
ALIMENTOS

[www.polinutri.com.br](http://www.polinutri.com.br)