

Uma Iniciativa:



Sabores do Natal

inove com carne suína





O
sabor
da carne
suína realça a
Magia
do Natal





© 2018. Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas - Sebrae
Todos os direitos reservados.
A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610/1998).

Informações e contatos
Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas - Sebrae
Unidade de Competitividade
SGAS 605 - Conjunto A
CEP: 70200-904 - Brasília/DF
Telefone: (61) 3348-7240
www.sebrae.com.br

PRESIDENTE DO CONSELHO DELIBERATIVO NACIONAL
José Roberto Tadros

VICE-PRESIDENTE DO CONSELHO DELIBERATIVO NACIONAL
José Zeferino Pedrozo

DIRETOR-PRESIDENTE
Carlos Melles

DIRETOR TÉCNICO
Bruno Quick



Sede Brasília / Setor de Indústrias Gráficas
Quadra 01 | Lote 495 | Ed. Barão do Rio Branco
Sala 118 | CEP: 70610-410
www.abcs.com.br
escbrasil@abcsagro.com.br

CONSELHEIRO PRESIDENTE
Marcelo Lopes/DF

CONSELHEIRO DE RELAÇÕES DE MERCADO
Valdecir Folador/RS

CONSELHEIRO ADMINISTRATIVO
João Leite/MG

CONSELHEIRO FINANCEIRO
Paulo Lucion/MT

DIRETOR DE ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS
Eduardo Diogo

UNIDADE DE COMPETITIVIDADE

GERENTE
Cesar Rissete

GERENTE-ADJUNTO
Carlos Eduardo Pinto Santiago

EQUIPE TÉCNICA

GESTOR NACIONAL
Gustavo Reis Melo

UNIDADE DE COMUNICAÇÃO

GERENTE
Mussoline Marques de Sousa Guedes

GERENTE ADJUNTO
Guilherme Kessel

UNIDADE DE COMUNICAÇÃO

GERENTE
Luiz Aurélio Alzamora Gonçalves

GERENTE-ADJUNTA
Juliana Gregory Mee



CONSELHEIRO TÉCNICO
Olinto Arruda/SP

DIRETORA DE PROJETOS E MARKETING
Livia Machado

COORDENAÇÃO EXECUTIVA
Danielle Sousa
Sarah Nunes
Tayara Beraldi

RECEITAS
SC Serviços ao Consumidor

FOTOS
Lang Fotografia

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO
Sarah Nunes e Pedro Eguti

IMPRESSÃO E ACABAMENTO
Gráfica Qualytá





O Natal, para a maioria das famílias, é sinônimo de casa cheia e mesa farta! Os assados de carne suína, como lombo e pernil, já fazem parte da tradição, com direito a receitas especiais que tornam esse momento de confraternização e união ainda mais inesquecível!

A Associação Brasileira dos Criadores de Suínos (ABCS) traz esta cartilha com novas receitas para você surpreender nesta época do ano, além de trazer cortes como o copa-lombo, filé-mignon suíno e a saborosa pancetta. As receitas são de fácil preparo e trazem ingredientes inovadores e marcantes, como goiabada, além de ensinar marinadas que deixarão o sabor da carne suína ainda mais marcante.

Inspire-se com as receitas desta cartilha e garanta uma ceia completa e caprichada para a família... Afinal, a ocasião merece!



Menu





08 | **COPA-LOMBO**
NA PANELA

10 | **PANCETTA COM**
MASCAMO

12 | **FILÉ-MIGNON**
CREMOSO

14 | **PANCETTA**
ENROLADA

16 | **LOMBO**
FRESH

18 | **LEITOA ASSADA**
AROMÁTICA

20 | **LOMBO ENVOLTO**
COM PANCETTA E
GOIABADA PICANTE

COPA LOMBO NA PANELA



Ingredientes

4 colheres (sopa) de azeite
1 peça de copa-lombo (aproximadamente 2kg)
1 colher (sobremesa) de sal + 1 colher (café) de sal
Pimenta-do-reino preta moída a gosto
2 paus de canela
6 cravos
10 cebolas pérola cortadas ao meio
3 abobrinhas cortadas em bastões
2 pimentões cortados em quadrados (sem sementes)
Salsinha picada finamente

Aioli:

2 dentes de alho
2 gemas de ovo
Suco de meio limão
1 pitada de sal
Pimenta-do-reino preta moída a gosto
¼ xícara (chá) de azeite

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça 2 colheres de sopa de azeite e doure a peça de copa-lombo;

Tempere com 1 colher de sobremesa de sal, pimenta-do-reino, canela e os cravos e cubra a carne com água;

Leve para cozinhar na pressão por 30 minutos. Retire a pressão da panela e abra; deixe os líquidos evaporarem. Reserve a carne;

Molho Aioli:

No liquidificador, coloque o alho, as gemas, o suco de limão, o sal e a pimenta. Deixe o liquidificador ligado, e vá adicionando o azeite, em fio, aos poucos, até obter consistência de maionese.

Sirva a carne e os vegetais com o molho.



10 PORÇÕES

VEJA O PASSO A
PASSO EM VÍDEO



PANCETTA COM MASCAVO



Ingredientes

1 peça de pancetta (aproximadamente 1,5kg)
1 colher (sobremesa) de sal grosso
1 colher (sopa) açúcar mascavo
Pimenta-do-reino preta moída a gosto
30 unidades de batatas-bolinha
10 rabanetes cortados em 4
20 cenouras-baby
Suco de 4 laranjas
1 colher (café) de sal

Modo de preparo

Tempere a pancetta com o sal grosso, o açúcar e a pimenta e leve ao forno a 240 graus por, aproximadamente, 30 minutos;

Junte os vegetais em volta, regue com o suco de laranja e salpique sal. Volte ao forno por mais 30 minutos. Sirva à vontade.



8 PORÇÕES



FILE-MIGNON CREMOSO



Ingredientes

2 colheres (sopa) de azeite
1 peça de filé-mignon suíno
(aproximadamente 500g)
1 colher (sopa) de sal
1 colher (sopa) de mostarda
2 colheres (sopa) de
pimenta verde
Caldo de vegetais caseiro
(à vontade)
2 ramos de sálvia



Modo de preparo

Em uma frigideira, aqueça o azeite e doure a peça de mignon em todos os lados. Adicione o tempero com sal, mostarda e pimenta;

Adicione o caldo e sálvia e tampe a frigideira, deixando que a carne termine o cozimento. Repita a operação de adicionar o caldo mais algumas vezes, até que o filé esteja todo cozido;

Sirva a carne com o molho da frigideira.



4 PORÇÕES

PANCETTA

ENROLADA



Ingredientes

1 manta de panceta
6 folhas de louro
1 maço de salsinha
1 maço de tomilho
1 limão
1 colher (chá) de sal
1 colher (chá) de pimenta do reino
2 pimentas de cheiro
4 colheres (sopa) de manteiga
200g de farinha de mandioca torrada
½ xícara de bacon cortado em cubos
1 banana da terra
Pimenta do reino moída na hora
Sal.

Modo de preparo

Misture o sal com a pimenta do reino até ficar homogêneo, salpique por toda a peça e esfregue até ficar úmida. Abra as pimentas de cheiro, retire as sementes e corte em pequenos cubos. Coloque a pancetta com a carne virada para cima e esprema meio limão;

Espalhe apenas as folhas do tomilho por toda a carne e coloque o maço de salsinha inteiro de maneira que fique centralizado e estenda por toda a manta no sentido longitudinal. Enrole a pancetta e faça amarrações com barbante a cada 4 dedos para que ela fique firme. Coloque-a no espeto e leve à churrasqueira,

A peça irá levar 4 horas para assar completamente. Para ficar com a pele super crocante, vire a peça a cada 15 minutos. Após assada, corte em fatias e sirva com farofa a sua escolha.



6 PORÇÕES



LOMBO FRESH

Ingredientes

1 peça de lombo suíno (aproximadamente 2kg)
Suco de 3 laranjas
Suco de 3 limões
Pimenta-do-reino preta moída a gosto
4 ramos de alecrim
Sal a gosto
2 laranjas cortadas em rodellas
Sementes de 1 romã
1 xícara (chá) de água
Papel-alumínio

Modo de preparo

Em um recipiente, tempere o lombo com o suco das laranjas e dos limões. Adicione pimenta e os ramos de alecrim. Leve para marinar por pelo menos 2 horas dentro da geladeira;

Coloque a carne e os temperos em uma assadeira, cubra com papel-alumínio e leve ao forno a 200 graus por 1 hora; retire o papel e deixe por mais 40 minutos;

Fatie o lombo em fatias finas e posicione-os em uma travessa, e decore com as rodellas de laranja e as sementes de romã;

Se desejar um molho mais encorpado, coloque a água na assadeira "suja" e deixe na chama do fogão até que o molho do fundo da assadeira encorpe levemente. Sirva a carne regada com este molho.



10 PORÇÕES





LEITUA ASSADA AROMÁTICA

Ingredientes

4kg de meia leitoa
5 dentes de alho picados grosseiramente
Suco de 6 limões cravo
1 xícara (chá) de cachaça
1 colher (sobremesa) de sal grosso
3 ramos de tomilho
10 maçãs
2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
½ copo de óleo
Papel-alumínio

Modo de preparo

Em um recipiente, coloque a peça de carne e tempere com alho, limão, cachaça, sal e tomilho. Idealmente, deixe no tempero, dentro da geladeira, de um dia para o outro;

Coloque a leitoa e os temperos em uma assadeira e leve ao forno a 280 graus por 1 hora;

Em seguida cubra com papel-alumínio e deixe no forno mais 1 hora (caso os líquidos sequem, coloque água no fundo da assadeira);

Retire o papel-alumínio e adicione as maçãs cortadas ao meio sem as sementes; salpique açúcar e regue com água;

Volte ao forno por mais 1 hora e meia, aproximadamente, ou até a peça ficar dourada;

Volte ao forno por mais 1 hora e meia, aproximadamente ou até ficar dourada;

Para “pururucar”, aqueça o óleo em uma panela e, quando retirar o a leitoa do forno, regue o couro com o óleo quente. Sirva



15 PORÇÕES



LOMBO COM GOIABADA PICANTE

VEJA O PASSO A
PASSO EM VÍDEO



Ingredientes

1 peça de lombo suíno (aproximadamente 2kg)
2 xícaras (chá) de vinho branco seco
4 ramos de tomilho
4 dentes de alho picados grosseiramente
Pimenta-do-reino moída a gosto
Sal a gosto
500g de pancetta (em tiras finas)

Molho
1 pimenta dedo-de-moça
1 xícara (chá) de goiabada cremosa
Barbante
Papel-alumínio

Modo de preparo

Carne:

Em um recipiente, coloque o lombo e regue com o vinho. Esfregue a peça de carne com o tomilho e com o alho; tempere com pimenta-do-reino e sal. Deixe marinando por, pelo menos, 2 horas dentro da geladeira;

Retire o lombo da marinada e coloque-o sobre um pedaço de papel-alumínio. Reserve o tempero.

Envolva o lombo com as fatias de pancetta, até que esteja totalmente coberto; prenda com o barbante, fazendo várias amarrações paralelas, depois, faça uma amarração, com o barbante, no sentido do comprimento da carne; embrulhe com o papel-alumínio e leve ao forno a 220 graus, por 40 minutos;

Retire a carne do forno e a regue-a com o tempero reservado; Volte ao forno a 250 graus, por mais 30 minutos ou até que a pancetta fique bastante dourada.

Molho:

Pique finamente a pimenta dedo-de-moça. Caso queira um molho mais picante, mantenha as sementes; se quiser mais suave, retire-as. Em uma panela, coloque a goiabada, a pimenta e 1 xícara (chá) de líquido da assadeira;

Leve ao fogo baixo, mexendo constantemente até que engrosse levemente (aproximadamente 5 minutos). Sirva a carne fatiada com o molho.



10 PORÇÕES

Essas e mais receitas
disponíveis no nosso site
para um final de ano
com muito sabor.



www.maiscarnesuina.com.br



@maiscarnesuina



/maiscarnesuina

**Pancetta assada
com ervas**





Uma iniciativa:



www.maiscarnesuina.com.br