

Carne bovina: coma carne uma ou duas vezes por dia
ASCAR.

Fôlder / [entre 1961 e 1965]

Cód. Acervo: 11139

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/11139>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:37

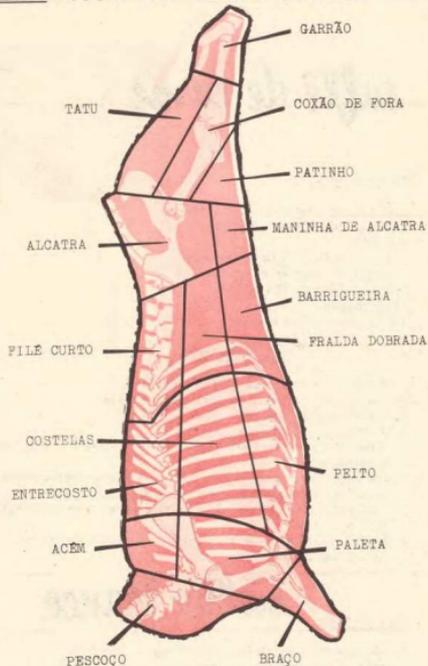
O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: biblioteca@emater.tche.br

cortes de carne bovina



SUGESTÕES PARA USO DA CARNE

ASSADOS: Alcatra, coxão de dentro, tatu, coxão duro, costelas.

BIFES: filé mignon, filé curto, alcatra.

GUISADOS E ENSOPADOS: patinho, acém, coxão duro, pescoço, peito, rabada.

SOPAS E MÓLHOS: braço e garrão, pescoço, peito, acém, rabada.

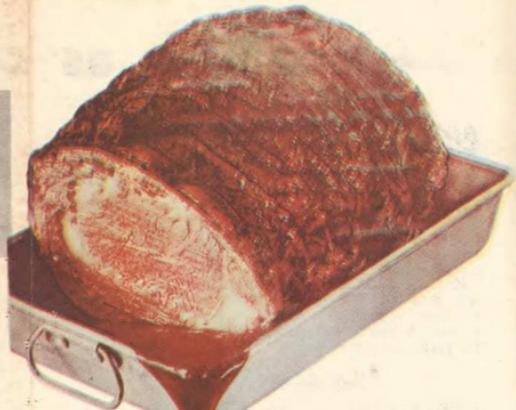
ensopadinho de carne

Ingredientes:

- 1/2 quilo de carne de segunda
- 1/2 xícara de cenouras picadas
- 1/4 de xícara de cebola picada
- 1/2 xícara de batatas
- 1 folha de louro
- 2 colheres de sopa de temperos verdes
- 2 colheres de sopa de gordura
- sal, alho e pimenta a gosto

Modo de fazer:

1. Limpe e corte a carne em quadradinhos de 2 centímetros.
2. Tempere com sal, alho e pimenta e passe em farinha de trigo.
3. Esquente a gordura em frigideira grossa.
4. Doure a carne na gordura.
5. Transfira para uma panela, despeje água quente que dê para cobrir e tampe a panela.
6. Cozinhe em fogo brando até que fique macia. (1 hora mais ou menos).
7. Pique os vegetais e misture com a carne.
8. Acrescente os temperos verdes.
9. Cozinhe mais meia hora em panela tampada.
10. Sirva quente.



CARNE BOVINA

EMATER / RS
NIDOC/ADD
DATA: 20/03/78
Nº OBRA: 41
Nº ORDEM



div. economia doméstica

produzido pela div. inf. rural-ascar

Coma carne uma ou duas vezes por dia

- cozinhe as carnes em temperatura baixa -

carne recheada



Ingredientes:

- 2 quilos de tatu
- 4 tomates em rodela
- 3 ovos cozidos
- 5 salsichas
- vinha d'alhos
- 4 cebolas em rodela
- 1 colher de sopa de massa de tomates
- 100 gramas de toucinho

Modo de fazer:

1. Faça um corte por dentro da carne, seguindo a direção das fibras.
2. Recheie com toucinho, ovos duros e salsichas.
3. Feche o corte com palitos e um cordão.
4. Ponha em vinha d'alhos por uma ou duas horas.
5. Coloque em banha quente para fritar.
6. Cozinhe lentamente, juntando aos poucos água fervente para não queimar.
7. Quando estiver cozido, junte as cebolas, os tomates, a massa de tomates, e deixe terminar de cozinhar lentamente.
8. Se o molho não estiver bem temperado, acrescente um pouco de sal e pimenta.

VINHA D'ALHOS

Ingredientes:

- 1/2 xícara de vinagre
- 3 dentes de alho
- 1/4 de colher de chá de pimenta
- 2 colheres de sopa de sal

Modo de fazer:

1. Soque bem os dentes de alho.
2. Misture bem todos os ingredientes.

As carnes servem:

- para formar os músculos
- para ajudar na formação do sangue
- para ajudar no crescimento das crianças e jovens

carne assada



Ingredientes:

- 2 quilos de coxão de dentro ou alcatra
- 100 gramas de toucinho cortado em tiras
- 1 folha de louro
- 3 colheres de sopa de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta
- tempêro verde picado
- 2 colheres de sopa de banha

Modo de fazer:

1. Faça alguns furos na carne e enfie as tiras de toucinho.
2. Tempere a carne com o sal, a pimenta e a folha de louro, deixe descansar por uma hora antes de levar ao forno.
3. Unte uma assadeira com a banha.
4. Ponha a carne temperada na assadeira e leve ao forno.
5. Deixe assar lentamente, regando a carne com o próprio molho.
6. Quando estiver macia, retire do forno.
7. Corte em fatias, salpique com o tempêro verde picado e sirva com o próprio molho.

bife simples

Ingredientes:

- 1/2 quilo de filé ou coxão de dentro
- sal
- óleo para untar a frigideira

Modo de fazer:

1. Corte bifes de 2 centímetros de espessura, atravessando as fibras da carne.
2. Bata levemente. Não bata se a carne for muito macia.
3. Tempere com o sal.
4. Aqueça o óleo numa frigideira.
5. Core dos dois lados, passando na gordura.

Porções: 5
Tempo: 5 minutos

sufilé de carne



Ingredientes:

- 1 xícara de sobras de carne moída
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 ovos
- 1/2 xícara de ervilhas cozidas
- 1 colher de sopa de cebola picada
- 1/4 de colher de chá de sal
- salsa picada
- 1 xícara de molho branco

Modo de fazer:

1. Refogue na manteiga a carne moída.
2. Junte o sal, a salsa, a ervilha e a cebola.
3. Faça o molho branco.
4. Junte o molho branco à carne.
5. Bata bem as gemas até engrossarem e junte à carne, misturando bem.
6. Bata as claras em neve, e junte aos outros ingredientes, misturando levemente para as claras não baixarem.
7. Coloque a mistura em forma pirex untada com manteiga, e leve ao forno.
8. Sirva o suflê na própria forma, logo depois de retirado do forno, para não baixar.

môlho branco

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de chá de sal
- 1 xícara de leite

Modo de fazer:

1. Esquente o leite.
2. Derreta a manteiga numa panela, em fogo brando.
3. Junte a farinha, o sal e a manteiga e misture bem.
4. Junte o leite aos poucos à mistura, para dissolver bem.
5. Deixe engrossar em fogo brando sem parar de mexer.