

**Carne de coelho: nutritiva e saborosa**  
*ASCAR. LBA.*

Fôlder / [1970?]

Cód. Acervo: 11660

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/11660>

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

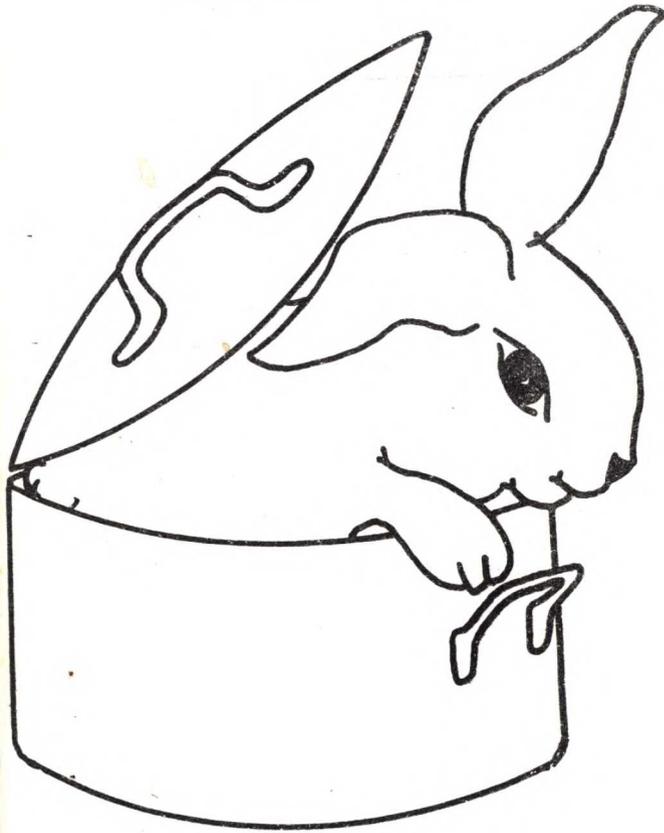
O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação 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](mailto:biblioteca@emater.tche.br)

EMATER/RS  
NIDOC/ADD  
Data: 30-10-78  
De n.º 110



# CARNE DE COELHO

**É**  
**NUTRITIVA**  
**E**  
**SABOROSA**

A carne de coelho é uma das melhores que existem para a alimentação humana. Tão nutritiva e saborosa como as outras carnes, é de fácil digestão e tem a vantagem de apresentar um maior rendimento. A carne de coelho - rica em proteínas, fósforo e ferro, é grande fonte de vitamina B.

Aproveite bem o seu quintal fazendo uma criação de coelhos. É uma criação fácil, lucrativa, econômica, e você estará garantindo uma boa alimentação para a sua família.

# PREPARE PRATOS GOSTOSOS COM A CARNE DE COELHO

## COELHO À MODA DA ILHA

### Ingredientes

carne de 1 coelho  
200 gramas de toucinho defumado  
salsa - cebolinha verde  
suco de 1 limão ou 3 colheres de sopa de vinagre  
1 copo de vinho tinto  
alho socado com sal e pimenta  
cebola  
gordura

### Modo de fazer

1. Cortar o coelho em pedaços e lavar bem a carne
2. Em todos os pedaços da carne que comportar, coloque um pedaço de toucinho
3. Faça uma vinha d'alho e deixe os pedaços de coelho de um dia para outro, ou da manhã para a tarde
4. Duas horas antes de servir, limpe muito bem todos os pedaços de coelho dos temperos
5. Frite em gordura quente, dois ou três pedaços de cada vez, deixando bem douradinhos
6. Arrume tudo numa panela, despeje a vinha d'alho por cima e leve ao fogo brando
7. Se precisar, junte mais vinho ou água até acabar de cozinhar
8. Sirva bem quente, com arroz

## CROQUETES DE COELHO

### Ingredientes

1/2 coelho pequeno  
(assado ou cozido)  
1 xícara de chá de leite  
1 colher de sopa de manteiga  
1 xícara de farinha de trigo  
2 ovos  
farinha de rêsca  
gordura para fritar

### Modo de fazer

1. Passar a carne de coelho na máquina de moer carne
2. Levar ao fogo o leite com a manteiga, e assim que ferver juntar a farinha de trigo
3. Cozinhar, mexendo bem
4. Retirar do fogo e acrescentar os ovos, um a um, e o coelho, misturando bem
5. Deixar esfriar e enrolar os croquetes
6. Passar os croquetes em ovo batido e em seguida em farinha de rêsca
7. Fritar em gordura bem quente

## COELHO ASSADO

### Ingredientes

carne de 1 coelho  
vinagre - sal  
toucinho  
pimenta - alho  
cravos  
casca de limão  
fôlhas de louro ou temperos verdes

### Modo de fazer

1. Prepare uma vinha d'alho com vinagre, temperos verdes, cravos, casca de limão, sal, pimenta e alho
2. Corte o coelho, separando o lombo e as coxas traseiras
3. Deixe na vinha d'alho durante 1 dia ou mais (quanto mais tempo, mais gostoso ficará)
4. Depois da carne bem curtida, retire da vinha d'alho, coloque numa assadeira e cubra com algumas fatias de toucinho
5. Despeje um pouco da vinha d'alho por cima
6. Leve ao forno quente, regando com vinha d'alho de vez em quando até ficar pronto

## COELHO GUIADO COM LEGUMES

### Ingredientes

carne de 1 coelho  
batatas, cenoura, cebola  
2 colheres de sopa de farinha/trigo  
2 colheres de chá de sal  
1 pitada de pimenta

### Modo de fazer

1. Corte a carne em pedaços
2. Ponha numa panela com água fria, até cobrir
3. Leve ao fogo e deixe cozinhar vagarosamente, até ficar macia
4. Junte algumas batatas, cenouras, cebola e outras verduras que quiser; deixe cozinhar
5. Dissolver em água fria a farinha de trigo, sal e uma pitada de pimenta; junte à carne, engrossando assim o caldo
6. Estando pronto, prepare o prato colocando a carne ao centro e as verduras ao redor, cobrindo com caldo

## COELHO TEMPERADO E ASSADO NO ESPÊTO

### Ingredientes

vinagre, sal, cheiro verde  
lombo e coxas de 1 coelho  
toucinho, farinha de pão  
manteiga, vinho branco  
pimenta

### Modo de fazer

1. Tome o lombo e as coxas de um coelho, semos cor  
tar
2. Deixe por algum tempo na mistura de temperos
3. Coloque no espêto entremeada com toucinho
4. Passe na farinha de pão e asse no espêto
5. Regue de vez em quando com m<sup>o</sup>lho de manteiga, vi  
nho branco e mais temperos
6. Sirva com m<sup>o</sup>lho a g<sup>o</sup>sto

A Carne de Coelho, assim como as outras  
carnes, serve para:

- formar os m<sup>u</sup>sculos
- ajudar a formar o sangue
- ajudar no crescimento das  
crianças e jovens.

- Cozinhe as carnes em temperatura baixa -

