

## Receitas com carne ovina

*EMATER. Rio Grande do Sul.*

Fôlder / 1986

Cód. Acervo: 13655

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/13655>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:39

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.

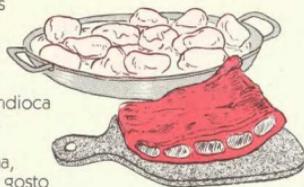
1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a 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)

## Espinhaço à Fronteira

### INGREDIENTES

- 2kg de espinhaço em pedaços
- 3 tomates
- 1 cebola picada
- 1 pimentão
- 5 colheres de óleo
- 1 1/2 xícara de farinha de mandioca
- 1 colher de extrato de tomate
- 1 limão ou vinagre
- Alho, folha de louro, manjerona, pimenta-do-reino, sal e salsa a gosto
- Água quente



### MODO DE FAZER

1. Socar bem o sal, o alho, a pimenta e a manjerona acrescentar o suco de limão ou vinagre, passando esta mistura na carne, deixando repousar por 15 minutos.
2. Picar miúdo a cebola, o tomate, o pimentão e o louro, fritando-os no óleo.
3. Juntar a carne deixando fritar por 1 hora.
4. Juntar a salsa e a água quente até cobrir a carne.
5. Deixar ferver até ficar bem cozida.
6. Acrescente então, a farinha de mandioca, mexendo até ficar um pirão, cuidando para não embolar. Sirva quente.

## Dicas

### para melhorar os pratos de Carne Ovina

- Use carne de animal novo, de preferência de cordeiro.
- Para dar melhor aspecto, retire da carne as glândulas malcheirosas localizadas nas virilhas, encontros e atrás do pernil.
- Tempere a carne com limão, vinagre ou vinho branco para suavizar o gosto.
- Sirva sempre os pratos quentes.
- Quando abater o animal, não deixe que a lâ entre em contato com a carne.

## Receitas com

# Carne Ovina



Quando planejamos nossas refeições, um dos pratos que nos dá o que pensar é a carne.

Perguntamos quase diariamente: "Que carne vamos fazer? Como fazer"?

Incluir a carne ovina em nossas refeições é uma boa opção. É uma carne igual às outras quanto ao valor nutritivo e preparo.

Com ela podemos fazer pratos simples, nutritivos e apetitosos.

Após experimentar as receitas contidas neste folheto, é certo que a CARNE OVINA fará parte sempre das refeições da sua família.

## Pernil com Farofa

### INGREDIENTES

- 1 pernil de cordeiro
- 2 ovos cozidos
- Alho, sal, pimenta, limão e farinha de mandioca



### MODO DE FAZER

1. Preparar o tempero e juntar o caldo de limão.
2. Espetar bem o pernil com um garfo e temperar, deixando repousar, no mínimo umas 4 horas.
3. Untar uma assadeira, colocar o pernil e levar ao forno passando na carne, de vez em quando, o líquido saído da própria carne.
4. Fazer uma farofa e juntar os ovos cozidos picados.
5. Arranjar a farofa num prato, colocando no meio o pernil pronto. Servir quente.

## Bife à Parmegiana

### INGREDIENTES

- 1kg de carne de pernil
- 3 ovos
- 2 cebolas
- 5 tomates
- queijo e presunto em fatias
- farinha de rosca
- pimenta, sal, alho, vinagre ou limão

### MODO DE FAZER

1. Corte os bifos no sentido contrário das fibras e bata-os.
2. Tempere com alho picado, sal, vinagre ou limão.
3. Passe-os nos ovos batidos e depois na farinha de rosca.
4. Frite os bifos em gordura quente, colocando-os depois de prontos lado a lado numa forma.
5. Coloque em cima de cada um uma fatia de queijo e uma de presunto.
6. Faça um molho com os tomates, as cebolas, sal e a pimenta se gostar.
7. Despeje o molho por cima dos bifos já arrumados e leve ao forno quente por meia hora e sirva quente.

## Croquete de Carne de Cordeiro

### INGREDIENTES

- 1/2kg de carne crua
- 2 batatas amassadas
- temperos verdes, pimenta a gosto, sal e alho
- 4 ovos
- farinha de rosca



### MODO DE FAZER

1. Moa a carne e junte as batatas cozidas e amassadas, 2 ovos inteiros, sal, temperos verdes, alho picado, pimenta.
2. Bata os demais ovos.
3. Molde os croquetes, passe-os na farinha de rosca, nos ovos batidos e novamente na farinha de rosca.
4. Frite em gordura quente ou asse no forno em temperatura branda, colocando-os em assadeira untada.

## Costelas com Batatas

### INGREDIENTES

- 1kg de costelas
- 1/2kg de batatas
- 1/2 xícara de vinagre ou limão
- 4 colheres de sopa de óleo
- alho e pimenta
- sal a gosto



### MODO DE FAZER

1. Corte as costelas em pedaços pequenos e tempere bem.
2. Ponha a fritar no óleo, quando a carne estiver dourada, junte as batatas inteiras e acrescente água aos poucos.
3. Arrume para que as batatas fiquem no fundo da panela e as costelas por cima.
4. Sirva logo que cozinhem e fiquem douradas as batatas.

Utilize a CARNE OVINA nas suas receitas de pastéis, panquecas, almôndegas, carne de panela e outros pratos que levam carne. Você vai adorar!