

## Carne ovina: um prato saboroso

*Gomes, Fernando Rogério Costa.*

Folheto / 1997

Cód. Acervo: 20839

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/20839>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:40

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)



Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária  
Ministério da Agricultura e do Abastecimento



Estado de Todos  
**RIO GRANDE DO SUL**  
SECRETARIA DA AGRICULTURA  
E ABASTECIMENTO

# Receitas Carne Ovina





**Embrapa**

Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária  
Ministério da Agricultura e do Abastecimento



Estado  
de Todos  
**RIO GRANDE DO SUL**  
SECRETARIA DA AGRICULTURA  
E ABASTECIMENTO

# Receitas Carne Ovina



Fernando R.C. Gomes

Porto Alegre, RS  
1997

**Material Elaborado por:**

**EMBRAPA:**

- Fernando Rogerio Costa Gomes
- Marcos Flávio Silva Borba
- Fernando Toroco

**EMATER/RS - SAA/RS**

- Fernando Ripalda de Freitas
- Oriberto Antônio Adami
- Cesar Roberto Demenech
- Ricardo G. de Oliveira
- Vera Lucia Gheno
- Vera Ferreira de Oliveira
- Jaqueline Bragança
- Jurema Barbosa
- Neli Ferreira da Silva
- Dinoel Unchalo Severo
- Silvino Ramos da Silva
- Rejane Maria Denech

---

EMATER-RS - Rua Botafogo, 1051 - 90150-053 - Porto Alegre - RS - Brasil  
Fone (051) 233-3144 - Fax (051) 233-9598  
<http://www.emater.tche.br>

---

Tiragem: 1.000 exemplares

G633c GOMES, F.R.C. et al. *Carne Ovina*; um prato saboroso.  
Porto Alegre: EMATER/RS; EMBRAPA, 1997. 35p.

CDU 637.5' 3(083.12)

## SUMÁRIO

Introdução .....	5
1 Bife a Parmegiana .....	7
2 Bolo de Carne .....	7
3 Chuleta a Milaneza .....	8
4 Cordeiro à Germany .....	9
5 Cordeiro ao Molho de Vinho .....	10
6 Cordeiro com Abacate .....	10
7 Cordeiro de Caçarola .....	11
8 Coroa Recheada .....	12
9 Costela de Cordeiro com Mandioca .....	13
10 Costilhar a Moda Expointer .....	13
11 Croquete de carne .....	14
12 Espinhaço Ensopado .....	15
13 Espinhaço à Fronteira .....	15
14 Línguas com Mostarda .....	16
15 Lingüiça .....	17
16 Miúdos Assados .....	18
17 Pão de Carne .....	18
18 Pasteizinhos .....	19
19 Patê de Fígado .....	20
20 Peito de Cordeiro com Feijão Branco .....	21
21 Pernil a Califórnia .....	22
22 Pernil com Laranja .....	23
23 Pernil a Normanda .....	23
24 Pernil Desossado Recheado .....	24
25 Quarto à Gaúcha .....	25
26 Quibe Assado .....	25
27 Revirado de Carne Ovina .....	26
28 Rinhones ao Vinho .....	27
29 Salada de Cabeça .....	27
30 Salada de Cordeiro .....	28
31 Sarrabulho .....	29
32 Sopa de Cordeiro ao Butuí .....	29
33 Sopa Gaudéria .....	30
34 Stroghonoff .....	31
35 Stroghonoff de Campanha .....	32
36 Torta de Mondongo .....	33
Bibliografia .....	35



## INTRODUÇÃO

A ovinocultura estadual apresentou nos últimos anos uma redução de mais de 50% no rebanho, de um total de 12.500.000 cabeças vê-se reduzido hoje para algo em torno de 6.000.000 cabeças.

A drástica redução do rebanho nacional , que tem sua base genética formada por animais laneiros, está associada ao baixo preço alcançado pela lã no mercado internacional nos últimos anos e também ao baixo consumo a nível nacional. Atualmente , o consumo de carne ovina no Brasil é de 0,70 kg/hab./ano contra 11 kg/hab./ano no Uruguai e de 26,5 kg/hab./ano na Nova Zelândia.

As razões para este baixo consumo é que durante muitos anos o consumidor foi penalizado pela comercialização de animais velhos resultando em carne de baixa qualidade, com irregularidade de oferta e má apresentação comercial do produto. Desta forma é necessário um trabalho para reverter esta situação tanto a nível de produtor, incentivando a produção de carne de melhor qualidade (cordeiro), quanto a nível de consumidor, com o aprendizado para a utilização de carne ovina em formas não tradicionais através de treinamento de donas de casa (preparo de pratos) e açougueiros (novos cortes da carcaça).

Frente a esta realidade a Emater e a Embrapa/Pecuária Sul unem esforços em uma parceria buscando dar continuidade aos trabalhos que as duas entidades desenvolvem no campo da ovinocultura estadual. O objetivo desta publicação é o de estimular o consumo da carne ovina através da diversificação das suas formas de aproveitamento, somando-se aos inúmeros esforços das entidades ligadas ao setor para alavancar a retomada do crescimento da ovinocultura gaúcha.



## 1 BIFE À PARMEGIANA

### INGREDIENTES:

- 1 kg de carne de pernil
- 3 ovos
- 2 cebolas
- 5 tomates sem pele
- Queijo e presunto em fatias
- Farinha de rosca
- Pimenta, sal, alho, vinagre ou limão

### MODDO DE FAZER:

- 1º Cortar os bifés no sentido contrário das fibras e batê-los.
- 2º Temperar com alho picado, sal, vinagre ou limão.
- 3º Passar os bifés nos ovos batidos e depois na farinha de rosca.
- 4º Fritar em gordura quente, colocando-os depois de prontos lado a lado numa forma.
- 5º Colocar em cima de cada bife, uma fatia de queijo e uma fatia de presunto.
- 6º Fazer um molho com os tomates, as cebolas, sal e a pimenta a gosto.
- 7º Despejar o molho por cima dos bifés já arrumados e levar ao forno quente por meia hora.
- 8º Servir quente

## 2 BOLO DE CARNE

### INGREDIENTES:

- 1 kg de carne moída
- 3 ovos
- 4 fatias de bacon

- 2 ramos salsa
- 1 pão (cacetinho)
- sal, pimenta a gosto
- 1 copo de leite
- cebola pequena
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 pacote de creme de cebola

#### **MODO DE FAZER:**

- 1º Amassar bem a carne, com duas fatias de bacon e a cebola picada.
- 2º Acrescentar o pão molhado no leite, 2 colheres de óleo, 1 ovo, sal e pimenta a gosto.

#### **MONTAGEM:**

- 1º Separar a massa em duas partes.
- 2º Ventar com óleo e a sopa creme de cebola.
- 3º Colocar a metade da massa numa assadeira, sobre esta metade da massa colocar as duas fatias de bacon, e os 2 ovos cozidos
- 4º Cobrir com o restante da massa.
- 5º Levar ao forno.

### **3 CHULETA À MILANESA**

#### **INGREDIENTES:**

- chuleta cortada em fatias finas
- alho, sal, pimenta e suco de limão
- - ovos
- farinha de rosca
- farinha de trigo
- gordura para fritar

### MODO DE FAZER:

- 1º Temperar a carne, com alho socado, sal, pimenta e regar com suco de limão.
- 2º Passar no ovo batido, na farinha de rosca e na farinha de trigo.
- 3º Fritar em gordura quente.

## 4 CORDEIRO À GERMANY

### INGREDIENTES:

- 2 kg de espinhaço fatiado
- sal
- 2 dentes de alho
- Pimenta vermelha
- Gengibre raspado (opcional)
- 4 colheres de sopa de óleo
- 1 creme de cebola (sopa)
- 1 cerveja preta

### MODO DE FAZER:

- 1º Temperar o espinhaço com sal, alho, pimenta vermelha, 2 colheres (cafezinho) de gengibre raspado e deixar repousar por 30 minutos.
- 2º Fritar a carne com um pouco de óleo.
- 3º Adicionar 1 pacote de creme de cebola e uma garrafa de cerveja preta antes de servir.

**Observação:** O espinhaço pode ser substituído pelo carré fatiado.

## 5 CORDEIRO AO MOLHO DE VINHO

### INGREDIENTES:

- 1 kg de pernil ou paleta desossado
- 30 g de sal
- 1 cabeça de alho pequena
- Pimenta do reino
- Limão
- 30 ml de óleo
- 100 g de cebola cortada bem fina
- 300 ml de vinho tinto
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 200 g de bacon cortados em cubos
- 200 g de cebolinhas em conserva, inteiras
- 2 tabletes de caldo de carne

### MODOS DE FAZER:

- 1º Cortar o cordeiro em cubos pequenos, temperar com sal, alho, pimenta do reino e limão.
- 2º Deixar no tempero por 1 hora, depois refogar a carne no óleo até dourar.
- 3º Colocar a cebola e adicionar o vinho lentamente, junto com um pouco de água para formar um molho. Para engrossar, acrescentar 1 colher de farinha de trigo já dissolvida em água.
- 4º Colocar o bacon, as cebolas em conservas e o caldo de carne.
- 5º Deixar no fogo brando para engrossar o molho.

## 6 CORDEIRO COM ABACATE

### INGREDIENTES:

- 2 xícaras de carne de cordeiro cozida e picada

- 1 tomate picado
- 1/3 de xícara de aipo picado
- 2/3 de pepino descascado e picado
- ¼ de xícaras de azeitonas picadas
- 1/3 de xícara de molho de maionese
- sal e pimenta a gosto
- 4 abacates descascados e partidos em quatro (x)
- 16 tomates
- alface

#### MODO DE FAZER:

- 1º Misturar bem todos os ingredientes, exceto o abacate, os tomates inteiros e a alface.
- 2º Por o abacate sobre uma camada de alface cortada em tiras, juntando no centro as pontas do cabo.
- 3º Colocar no meio de cada pedaço uma colherada da mistura feita anteriormente.
- 4º Por um tomate sobre a mistura ou entre um abacate e outro.

**Observação:** O abacate não ficará preto se for pincelado com suco de limão.

## 7 CORDEIRO DE CAÇAROLA

#### INGREDIENTES:

- 850 g de pedaços de pescoço
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 ½ colheres (chá) rasas de sal e pimenta
- 1 cebola grande em rodela
- 1 dente de alho (moído)
- 1 pimentão verde e 1 vermelho picado sem sementes
- 220 g de tutano
- 2 colheres (sopa) de massa de tomate
- 1 a 2 xícara de caldo de carne

### MODO DE FAZER:

- 1º Recortar os pedaços de carne, secar com um pano úmido.
- 2º Dourar em fogo forte.
- 3º Colocar numa panela as cebolas em rodela e fritando-as até amolecerem. Juntar os pimentões e a massa de tomate misturada com 2 xícaras de caldo de carne.
- 4º Temperar com sal e pimenta, tampar e levar ao forno moderado por 1 hora.
- 5º Juntar o tutano, cobrir e cozinhar por 30 a 45 minutos até que os pedaços estejam macios.

## 8 COROA RECHEADA

### INGREDIENTES:

- 2 vãos de costela em pé.
- ½ kg de guisado refogado e misturado com azeitonas e ovos cozidos picados.
- pedaço de matambre.

### MODO DE FAZER:

- 1º Com uma costura, unir as partes da costela que se dispõe em forma de coroa, ficando a gordura para dentro.
- 2º Fazer o fundo da coroa com o matambre.
- 3º Recheiar a coroa.
- 4º Levar para assar em forma untada com gordura, pois do contrário romperá o fundo e perderá o recheio.

**Observação:** Em cada osso da costela, cobrir a ponta com papel laminado.

## 9 COSTELA DE CORDEIRO COM MANDIOCA

### INGREDIENTES:

- 1 kg de costelas
- ½ kg de mandioca
- ½ xícara de vinagre
- 4 colheres (sopa) de óleo
- alho, pimenta e sal agosto.

### MODO DE FAZER:

- 1º Cortar a costela em tiras com 2 a 3 costelinhas.
- 2º Preparar o tempero, alho socado com sal, acrescentando a pimenta e o vinagre.
- 3º Temperar a costela e coloca-la numa panela com um pouco de óleo e deixa-la fritar com a panela tampada.
- 4º Quando a carne estiver dourada, juntar os pedaços de mandioca- previamente cozidos e acrescentar água aos poucos.
- 5º Ajeitar para que a mandioca fique no fundo da panela e as costelas dispostas por cima.
- 6º Servir assim que os pedaços de mandioca dourarem.

*Observação: A mandioca pode ser substituída por batata inglesa.*

## 10 COSTILHAR À MODA EXPONTER

### INGREDIENTES:

- 1 costilhar desossado
- 1 copo de vinho branco
- 2 dentes de alho
- 1 pitada de sal
- 2 ovos

- 1 cenoura
- 2 fatias de bacon
- 4 azeitonas
- tempero verde

#### **MODO DE FAZER:**

- 1º Deixar a carne do costilhar desossada macerando no vinho branco, temperada com sal alho e cheiro verde por 1 hora.
- 2º Cozinhar os ovos e a cenoura
- 3º Montar o costilhar estendendo a carne e colocando numa extremidade os ovos cozidos, a cenoura, o bacon e azeitonas.
- 4º Enrolar a carne com este recheio, fechando com palitos.
- 5º Fritar em pouca gordura, deixando dourar lentamente.

## **11 CROQUETE DE CARNE**

#### **INGREDIENTES:**

- ½ kg de carne crua e moída
- 2 batatas amassadas
- temperos verdes, pimenta a gosto, sal e alho
- 4 ovos
- farinha de rosca

#### **MODO DE FAZER:**

- 1º Juntar a carne moída as batatas cozidas e amassadas, 2 ovos inteiros, sal, temperos verdes, alho picado e a, pimenta
- 2º Sovar muito bem
- 3º Molde os croquetes, passe-os na farinha de rosca, nos ovos batidos e novamente na farinha de rosca.
- 4º Fritar em gordura quente ou assar no forno em temperatura branda, colocando-os em assadeira untada.

**Observação:** Os croquetes podem ser assados em forno moderado.

## 12 ESPINHAÇO ENSOPADO

### INGREDIENTES:

- 1 kg de carré fatiado
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola
- 1 colher chá de maisena
- 3 tomates picados
- 3 cenouras
- ½ kg de batatas
- tempero verde, cebolinha.

### MODO DE FAZER:

- 1º Refogar a carne no óleo com a cebola picada.
- 2º Quando estiver dourada acrescentar maisena e dourar um pouco mais.
- 3º Juntar o tomate, cenoura, tempero verde, sal e 3 xícaras de água.
- 4º Cozinhar em fogo baixo.
- 5º Servir assim que as batatas estiverem cozidas.

## 13 ESPINHAÇO À FRONTEIRA

### INGREDIENTES:

- 2 kg de espinhaço em pedaços
- 3 tomates
- 3 cebolas picadas
- 1 pimentão
- 5 colheres de óleo
- 1 ½ xícara de farinha de mandioca
- 1 colher de extrato de tomate
- 1 limão ou vinagre
- Alho, folha de louro, manjerona, pimenta-do-reino, sal, salsa a gosto
- Água quente

### **MODO DE FAZER:**

- 1º 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.
- 2º Picar miúdo a cebola, o tomate, o pimentão e o louro, fritando-os no óleo.
- 3º Juntar a carne deixando fritar por 1 hora.
- 4º Juntar salsa e a água quente até cobrir a carne.
- 5º Deixar ferver até ficar bem cozida.
- 6º Acrescentar então, a farinha de mandioca, mexendo até ficar um pirão, cuidando para não embolar.
- 7º Sirva quente.

*Observação: Pode se substituir a farinha de mandioca pela farinha de milho.*

## **14 LÍNGUAS COM MOSTARDA**

### **INGREDIENTES:**

- 12 línguas
- 1 cebola
- 1 cenoura
- 2 cravos
- mostardas
- sal e óleo
- caldo de carne

### **MODO DE FAZER:**

- 1º Lavar bem e colocar as línguas de molho em água fria durante 3 a 4 horas.
- 2º Depois levá-las ao fogo com água fria, sem sal e, quando levantar fervura, contar 10 minutos.
- 3º Escorrer e passar por água fria.
- 4º Levar ao fogo o caldo de carne, a cebola cravejada com os cravos, a cenoura e as línguas de carneiro.

- 5º Deixar cozer durante 20 minutos.
- 6º Retirar as línguas do caldo, depois de terem refrescado.
- 7º Besuntar as línguas com mostarda forte
- 8 Passar na farinha de pão e frite as línguas.
- 9º Servir com ervilhas refogada.

## 15 LINGÜIÇA

### INGREDIENTES:

- 2 kg de carne de cordeiro (poderá ser metade de carne de cordeiro e metade de carne de porco ou carne de gado).
- 2 colheres (sopa) bem cheias de sal.
- 1 colherinha (café) de salitre.
- 1 limão (suco)
- 2 dentes de alho moído.
- cravo, canela e noz-moscada.

### MODO DE FAZER:

- 1º Picar a carne com a faca em pedaços pequenos ou moer na máquina.
- 2º Picar todos os temperos e misturar com o suco de limão.
- 3º Juntar os temperos bem misturados à carne e deixar durante 24 horas em repouso. A carne deverá estar numa vasilha de barro, louça ou madeira.
- 4º Encher a tripa.
- 5º Defumar num fogão comum ou deixar em lugar fresco e ventilado para secar.

**Observação:** A melhor época para fazer lingüiça é na época do frio (inverno).

## 16 MIÚDOS ASSADOS

### INGREDIENTES:

→ miúdos, sal, alho, vinho branco, cebola, tempero verde.

### MODO DE FAZER:

- 1º Limpar o coração, rins e o véu, lavar em água corrente.
- 2º Tirar a pele do fígado.
- 3º Deixar os miúdos e o véu, no tempero durante duas horas (vinho e alho)
- 4º Com o véu enrolar os miúdos picados e levar para assar em forma durante uma hora.
- 5º Servir cortado em fatias quente ou frio.

## 17 PÃO DE CARNE

### INGREDIENTES:

- ½ kg de carne de ovelha
- 2 ovos
- ½ xícara de miolo de pão
- ½ xícara de leite
- 1 cebola picada
- pimenta, sal e farinha de rosca

### MODO DE FAZER:

- 1º Amolecer o miolo de pão no leite fervido, misturar todos os ingredientes.
- 2º Untar uma forma e polvilhar com farinha de rosca.
- 3º Colocar a massa na forma e levar ao fogo moderado.

- 4º Desenformar em um prato, sobre folhas de alface.
- 5º Decorar com ovos cozidos, tomates cortados em rodela.
- 6º Servir quente ou frio.

## 18. PASTEIZINHOS

### MASSA:

→ 2 pacotes de massa pré cozida

### INGREDIENTES PARA O RECHEIO:

- 4 azeitonas
- 2 ovos cozidos
- 1 kg de carne de cordeiro
- sal, pimenta
- 1 cebola média
- 1 colher (sopa) queijo ralado

### MODO DE FAZER:

- 1º Colocar numa panela o óleo e a cebola picada para refogar;
- 2º Acrescentar a carne, sal, pimenta e deixar dourar a carne.
- 3º Cozinhar por 20 minutos em fogo brando, fazendo com que absorva todo o líquido. No final acrescentar o tempero verde;
- 4º Retirar do fogo e acrescentar os ovos picados e outros ingredientes que preferir para dar melhor sabor.
- 5º Fechar os pastéis e fritar.

## 19 PATÊ DE FÍGADO

### INGREDIENTES:

- ½ kg de fígado de cordeiro
- 1 xícara de azeite
- 4 ovos inteiros e batidos
- tempero verde
- hortelã, pimenta e noz-moscada a gosto.

### MODO DE FAZER:

- 1º Picar bem os temperos
- 2º Picar o fígado bem miúdo e bater tudo no liquidificador.
- 3º Fazer um molho branco comum, com meio litro de leite.
- 4º Misturar tudo muito bem.
- 5º Levar ao fogo em banho-maria durante 20 minutos, numa forma de pudim.
- 6º Desenformar depois de frio.
- 7º Servir a gosto.

### (\*) MOLHO BRANCO

### INGREDIENTES:

- 2 colheres (sopa) de margarina ou manteiga
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- Sal, noz moscada ralada (1 colher de chá)
- 1 litro de leite

### MODO DE FAZER:

- 1º Aquecer a gordura, acrescentar a farinha de trigo, noz moscada e o leite aos poucos, mexendo sempre.

**Observação:** Os cogumelos podem ser substituídos por palmitos ou pinhão cozido.

## 20 PEITO DE CORDEIRO COM FEIJÃO BRANCO

### INGREDIENTES:

- 1 ½ kg, de peito de cordeiro
- 2 cebolas
- 3 cenouras
- ¼ de xícara de óleo
- sal, pimenta, noz-moscada
- 2 kg de feijão branco
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo tostadas

### MODO DE FAZER:

- 1º Cortar o cordeiro em pedaços
  - *Picar bem miúdo, as cebolas e cenouras*
  - *Colocar, óleo na caçarola e acrescentar-se as cenouras e as cebolas.*
- 2º Dourar o cordeiro
  - *Depois de dourado acrescentar a farinha tostada.*
  - *Deixar cozinhar em fogo brando*
- 3º Cozinhar o feijão
  - *Servir o peito com o feijão.*

## 21 PERNIL À CALIFÓRNIA

### INGREDIENTES:

- 1 pernil
- vinagre, alho
- 100 g de carne de porco, vaca ou de vitela
- 3 fatias de bacon ou toucinho defumado
- frutas (pêssego, abacaxi, figo, cereja)
- cebola picada, sal, pimenta
- 100 g de azeitonas sem caroço
- 2 ovos cozidos inteiros

### **Se for na panela usa-se:**

- 1 copo de caldo de carne
- 1 copo de vinho branco
- noz moscada (raspas), 1 cravo, óleo

### MODO DE FAZER:

- 1º Retirar o osso do pernil e um pedaço de carne em torno da cavidade.
- 2º Por a carne em vinha d'álho por algumas horas.
- 3º Com a carne que retirou fazer um picadinho juntamente com a carne de porco, vaca ou vitela.
- 4º Juntar toucinho defumado, algumas frutas, cebola picadinha, sal a pimenta, as azeitonas e os ovos.
- 5º Encher com esse recheio a cavidade da perna e costurar com linha grossa.
- 6º Ladear com as fatias de toucinho e deixar repousando por algum tempo.
- 7º Dourar o pernil em óleo bem quente.
- 8º Juntar o vinho branco, uma cebola, as raspas de noz moscadas o cravo.
- 9º Deixar cozinhar lentamente até corar bem, regando de vez em quando com o próprio molho.

**Observação:** Se for assado, montar até o nº 6.

## 22 PERNIL COM LARANJA

### INGREDIENTES:

- 1 pernil
- 2 lascas de canela
- 2 copos de suco de laranja
- tempero a gosto

### MODO DE FAZER:

- 1º Passar o pernil, regando com tempero a gosto.
- 2º Preparar numa panela 2 lascas de canela e dois copos de suco de laranja.
- 3º Fatiar o pernil e juntar ao suco e à canela.
- 4º Ferver por alguns minutos e servir.

## 23 PERNIL À NORMANDA

### INGREDIENTES:

- 1 pernil
- 70 g de margarina
- 1 cálice de conhaque
- 150 g de creme de leite
- 1 copo médio de caldo de carne
- 1 colherinha de sal
- 2 pitadas de pimenta-do-reino
- 25 g de margarina bem misturada com uma colher (café) de farinha de trigo.

### **MODO DE FAZER:**

- 1º Esfregar o pernil com a pimenta.
- 2º Colocar na travessa contendo a margarina, por 50-60 minutos, virando sempre e regando com o próprio molho.
- 3º Salgar quando chegar a metade do cozimento.
- 4º Quando estiver cozido, retirar da travessa e guardar num lugar quente.
- 5º Despejar o copo de caldo e o cálice de conhaque.
- 6º Deixar ferver três minutos e acrescentar a margarina misturada a farinha de trigo, mexer bem e juntar o creme de leite.
- 7º Deixar ferver lentamente. Despeje este molho em cima do pernil.

## **24 PERNIL DESOSSADO RECHEADO**

### **INGREDIENTES:**

- 1 pernil desossado, previamente temperado
- 1 molho de couve
- 4 ovos
- 1 cebola, 2 tomates, tempero verde
- 1 pimentão pequeno

### **MODO DE FAZER:**

- 1º Cozinhar o molho da couve, apenas retirar o talo.
- 2º Abrir o pernil, coloque a metade das folhas de couve
- 3º Colocar o molho, preparado com cebola, tomate, cheiro verde e pimentão
- 4º Colocar os ovos cozidos inteiros
- 5º Colocar o resto das folhas da couve.
- 6º Fechar o pernil com uma pequena costura.
- 7º Assar em fogo médio.

**Observação:** O pernil pode ser substituído pela paleta ou pela costela desossada.

## 25 QUARTO À GAÚCHA

### INGREDIENTES:

- 1 quarto
- 1 colherinha de pimenta
- 2 colheres (sopa) de sal
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 galinhos de manjerona

### MODO DE FAZER:

- 1º Socar o alho, o sal, a pimenta e a manjerona.
- 2º Passar na carne deixando repousar durante a noite.
- 3º Trincar algumas vezes a carne, passando-se o líquido saído sobre a mesma.
- 4º Colocar na assadeira e levar ao forno por meia hora.
- 5º Durante o cozimento passar o líquido saído sobre a carne, trinchando-a para facilitar a penetração.
- 6º Depois de assado deixar esfriar cortando em fatias bem finas.

## 26 QUIBE ASSADO

### INGREDIENTES:

- 1 kg de trigo para quibe
- 1 kg de filé ou lombo (sem gordura)
- 3 cebolas médias ou duas grandes
- 1 colher (chá) de pimenta do reino
- 1 colher (chá) de canela moída
- 4 colheres (sopa) bem cheias de azeite
- 1 xícara de folhas de hortelã (picadinhas)
- Sal e pimenta a gosto

### MODO DE FAZER:

- 1º Lavar bem o trigo (como se lava o arroz) até sair toda a poeira e deixar de molho por mais ou menos 1 hora.
- 2º Escorra toda a água, espremendo o trigo com as mãos, para que fique o mais seco possível.
- 3º Misturar com a carne já moída.
- 4º Acrescentar a cebola picada, a pimenta, o azeite, a hortelã, a canela e o sal.
- 5º Passar esta mistura por 2 ou 3 vezes na máquina de moer carne.
- 6º Colocar numa assadeira e quadrangular no tamanho desejado.
- 7º Regar abundantemente com óleo.

## 27 REVIRADO DE CARNE OVINA

### INGREDIENTES:

- Sobras de carne assada
- Manteiga, sal, pimenta, cebolinhas inteiras
- Tomate, vinho branco
- Azeitonas, (se quiser farinha de trigo)

### MODO DE FAZER:

- 1º Cortar a carne em pequenos pedaços
- 2º Levar ao fogo com a manteiga para dourar.
- 3º Acrescentar as cebolinhas e o tomate cortado, deixando no fogo por aproximadamente 5 minutos.
- 4º Juntar após um pouco de farinha de trigo e um copo de água, vinho branco, sal e a pimenta a gosto.
- 5º Cozinhar mais um pouco e, na hora de servir, juntar as azeitonas.

## 28 RINHONES AO VINHO

### INGREDIENTES:

- 6 rins de cordeiro
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 4 colheres de vinho de boa qualidade
- 2 cenouras
- sal e pimenta
- 6 fatias de pão frito.

### MODO DE FAZER:

- 1º Limpar os rins e cortar em picadinhos.
- 2º Temperar com sal e pimenta.
- 3º Derreter a margarina numa frigideira e fritar os rins.
- 4º Regar com vinho e polvilhar com salsa.
- 5º Cortar as cenouras em rodelas, enfeitar o prato com as fatias de pão frito.

## 29 SALADA DE CABEÇA

### INGREDIENTES:

- 1 cabeça (cozida e desfiada)
- 2 cebolas médias (cortadas em tirinha)
- 2 tomates (cortados da mesma forma)
- ½ pimentão verde. Vinagre branco, sal e óleo
- vinagre, acrescentando após o óleo e o sal.

### MODO DE FAZER:

- 1º Misturar todos os ingredientes.
- 2º Temperar com vinagre óleo e sal

## 30 SALADA DE CORDEIRO

### INGREDIENTES:

- 4 xícara de carne cortada em cubos.
- 2/3 xícara de azeite.
- ¼ xícara vinagre de vinho tinto
- 1 colher (sopa) de suco de limão recém preparado.
- 2 colheres (chá) de mostarda preta
- 1 colher (chá) de orégano esmagado.
- ½ colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta forte
- 1 dente de alho esmagado
- 1 molho de brócolis
- 2 xícara de cogumelos cortados em pedaços.
- 2 pimentões vermelhos cortados em fatias.
- folhas de alface.

### MODO DE FAZER:

- 1º Em um pequeno recipiente misturar azeite, vinagre, suco de limão, orégano, mostarda e sal.
- 2º Em uma travessa misturar o cordeiro, cogumelos, brócolis e os pimentões. Colocar o molho sobre o cordeiro e verduras. Servir tendo a alface como base.
- 3º Pode salpicar com salsa se desejar. Outras verduras podem ser usadas.

## 31 SARRABULHO

### INGREDIENTES:

- - sangue coagulado
- coração
- fígado
- língua pré-cozida
- 1 pitada de sal
- cebola
- alho
- tempero verde
- pimenta a gosto
- farinha de mandioca torrada
- 2 ovos cozidos

### MODO DE FAZER:

- 1º Aparar o sangue numa tigela, com um pouco de sal, deixar coagular.
- 2º Aferventar as vísceras e o sangue coagulado.
- 3º Refogar a cebola, juntar o sangue e as vísceras cozidas, bem picadinhos e os outros ingredientes, tempero a gosto.
- 4º Engrossar com farinha de mandioca torrada.
- 5º Acrescentar os ovos cozidos.

## 32 SOPA DE CORDEIRO AO BUTUÍ

### INGREDIENTES:

- 1,5 kg de contra filé fatiado.
- 3 tomates
- 1 cebola
- 1 dente de alho

- 1 colher (sopa) rasa de sal
- 1 folha de louro, manjerona e salsa
- 1 pimentão
- 5 batatas inglesas
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 xícara de arroz
- 7 xícara de água

#### **MODO DE FAZER:**

- 1º Socar o sal, o alho, e a manjerona, passar o contra carré fatiado e deixar repousar por 30 minutos.
- 2º Picar os tomates, as cebolas e o pimentão, refogando tudo numa panela juntamente com os temperos.
- 3º Fritar a carne nestes temperos.
- 4º Adicionar as batatas, a água e deixar ferver por 30 minutos.
- 5º Usar tempero extra ao servir.

## **33 SOPA GAUDÉRIA**

#### **INGREDIENTES:**

- 100 g de pescoço de cordeiro
- 2 tomates
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- sal
- 1 pimentão
- 300 g de batata inglesa
- 1 folhinha de louro
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 200 g de arroz
- manjerona e salsa
- 7 xícaras de água

### **MODO DE FAZER:**

- 1º Cortar o pescoço ao comprido e depois em porções correspondentes a cada vértebra.
- 2º Soca-se sal, alho e manjerona.
- 3º Passar na carne e deixar repousar 15 minutos.
- 4º Picar tomates, cebola, pimentão; por o óleo na panela e refogar
- 5º Colocar a carne e deixar fritar por 20 minutos.
- 6º Adicionar as batatas e água, deixando ferver uns 15 minutos.
- 7º Por o arroz e ferver por mais 25 minutos.
- 8º Espalhar a salsa picada no momento de servir.

## **34 STROGHONOFF**

### **INGREDIENTES:**

- 1 kg de carne pura (pernil)
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola média
- 2 tomates (sem pele e sementes)
- 1 dente de alho (socado), pimenta, sal a gosto
- 1 cálice de conhaque
- 200 g de cogumelos
- 1 lata de creme de leite (sem soro)
- Molho branco (\*)

### **MODO DE FAZER:**

- 1º Cortar a carne em cubos pequenos e fritar.
- 2º Acrescentar a cebola, alho, pimenta, tomates bem picados e formar o molho consistente.
- 3º Flambar com conhaque
- 4º Juntar os cogumelos, o molho branco e o creme de leite. Cuidar para não ferver.

## (\*) MOLHO BRANCO

### INGREDIENTES:

- 2 colheres (sopa) de margarina ou manteiga
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- Sal, noz moscada ralada (1 colher de chá)
- 1 litro de leite

### MODO DE FAZER:

1º Aquecer a gordura, acrescentar a farinha de trigo, noz moscada e o leite aos poucos, mexendo sempre.

*Observação:* Os cogumelos podem ser substituídos por palmitos ou pinhão cozido.

## 35 STROGHONOFF DE CAMPANHA

### INGREDIENTES:

- 1 espinhaço (pescoço à cola)
- ½ kg cebola picada
- ½ kg tomate
- tempero verde
- alho
- 2 litros de leite
- farinha de mandioca

### MODO DE FAZER:

- 1º Fritar a carne temperada
- 2º Acrescentar o tomate e a cebola.
- 3º Após o cozimento, acrescentar o leite, tendo o cuidado para não ferver.
- 4º Colocar a farinha de mandioca para dar o ponto.

## 36 TORTA DE MONDONGO

### INGREDIENTES:

- 1 mondongo cozido ( passado na máquina de moer carne no ralo fino)
- 2 cebolas, 3 tomates e 1 pedaço de pimentão.
- 2 ovos cozidos.

### MASSA FOLHADA:

- 3 xícaras de farinha de trigo e 1 colher (chá) de óleo.
- 1 xícara de água fervendo com sal e maisena para folhar.

### MODO DE FAZER:

- 1º Refogar o mondongo com os temperos recomendados, inclusive pimenta e reservar.
- 2º Fazer a massa da seguinte maneira:
  - a) Misturar a farinha com óleo, imediatamente colocar a água fervendo com sal, amassar bem e deixar descansar por 15 minutos.
  - b) Após abrir a massa, espichando até que fique bem fina, polvilhar com maisena, dobrar a massa, pressionar bem com os dedos e voltar a espichar. Fica feito no mínimo 3 folhados.
- 3º Colocar uma parte da massa em uma assadeira untada de maneira que a massa forre toda a assadeira.
- 4º Colocar o recheio, e terminar de forrar com o resto da massa.
- 5º Pincelar a torta com gemas.
- 6º Colocar a assar.

1987

## BIBLIOGRAFIA

BRAMATI, Ivone V., VAMARATH, V.J. *Aproveitamento da Carne Ovina*. Mostardas: EMATER-RS, [19--]

MOSTARDAS. Prefeitura Municipal. *Melhores Receitas: OVEARTE de Mostardas*. Mostardas, [19--]

PINHEIRO MACHADO. Prefeitura Municipal. *Receitas de Carne Ovina*. Pinheiro Machado, [199-]

VACARIA, Prefeitura Municipal. *Receitas de Cordeiro*. Vacaria, [199-]





