

Carne ovina descubra esta delícia: dicas para a escolha da carne, seu preparo e consumo
Coimbra Filho, Adayr.

Fôlder / 2003

Cód. Acervo: 36784

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/36784>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:45

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

Espinhaço fatiado e grelhado com frutas

Escolha da peça:

Utilizar um espinhaço inteiro de cordeiro (ovino até 5 meses de idade), ou de capão jovem (de 6 à 10 meses de idade).
 Escolher uma peça com boa cobertura de carne e sem excesso de gordura.
 Dar preferência para a carne resfriada.
 Serrar o espinhaço em fatias de 2 centímetros de espessura.
 Calcular 3 à 4 fatias por pessoa.

Modo de fazer:

Grelhar a carne, deixando-a tostada nos dois lados, sem que fique sangrenta nem seca.
 Virar por duas vezes, salgar e regar com gotas de limão. Quando a carne estiver quase pronta, colocar na grelha maçãs cortadas ao meio e abacaxi com casca, fatiado.
 Deixar grelhar por cerca de 10 à 15 minutos e servir.



5.000/jun04 | Produzido e impresso na EMATER/RS

Carne Ovina

Descubra esta delícia

Dicas para a escolha da carne,
 seu preparo e consumo



Pernil de Cordeiro Assado e Caramelado no Mel, com Frutas



Escolha da peça:

Utilizar um pernil de cordeiro (ovino até 5 meses de idade), ou de capão jovem (de 6 a 10 meses de idade).

Escolher um pernil "cheio" (grosso, arredondado) e sem excesso de gordura.

Dar preferência para a carne resfriada.

Calcular 400 a 500 gramas por pessoa.

Ingredientes:

1 pernil inteiro.

Tempero: vinho branco seco, suco de limão, sal grosso, alho, orégano, alecrim, mangerona e pimenta do reino. Preparar meio copo de tempero (50 ml) por quilo do pernil.

Frutas: pêssegos e figos em calda, ameixas pretas, maçãs, morangos, uvas, laranja e abacaxi em rodela.

Mel.

Modo de fazer:

Regar o pernil com o tempero e deixar a carne descansar no mesmo por algumas horas (6 horas para cada quilo de pernil).

Virar a peça no mínimo três vezes, voltando a regá-la com o tempero, a cada vez (o sabor da carne de cordeiro se acentua quando deixada no tempero por algumas horas).

Colocar o pernil em uma assadeira, com a sua parte interna (a mais plana) para baixo e levá-lo para assar em forno quente.

Deixar a carne assar por 30 minutos para cada 500 gramas de peso do pernil.

Regar a peça com o tempero a cada 30 minutos.

Quando a carne estiver dourada, retirá-la do forno e pincelar sua parte superior com mel.

Retornar o pernil ao forno para dourar completamente (por mais 30 a 45 minutos).

Como servir:

Retirar a peça da assadeira, colocá-la em uma travessa grande e juntar as frutas ao seu redor.

Consumo:

Consumir a carne ovina sempre quente. O calor acentua o seu sabor.

Costelas de Cordeiro ao Forno, Douradas com Mel e Laranja

Escolha da peça:

Utilizar costelas de cordeiro (ovino até 5 meses de idade), ou de capão jovem (de 6 a 10 meses de idade).

Escolher uma peça com boa cobertura de carne e sem excesso de gordura.

Dar preferência para a carne resfriada.

Calcular 500 a 600 gramas por pessoa.

Modo de fazer:

Cortar e retirar a carne e a pele da parte superior de cada costela (2 cm).

Regar as duas peças com o tempero e deixá-las descansar no mesmo por algumas horas (3 horas para cada quilo).

Virar as peças no mínimo duas vezes e regá-las com o tempero.

Colocar em uma assadeira e levar ao forno moderado, por 20 minutos para cada 500 gramas de carne, mais 20 minutos em forno quente, regando-a com o tempero nesses intervalos.

Quando a carne estiver dourada, retirá-la do forno e pincelar a parte externa com mel.

Retornar com a peça ao forno para dourar completamente (mais 20 a 30 minutos).

Retirar as duas peças do forno e colocá-las em uma travessa que possa ir ao forno, de pé, frente à frente, entrelaçando a parte superior das costelas (desprovidas da carne) uma à uma, em forma de "arco". Disposas desta forma, as duas peças formam um "túnel".

Preencher o interior do túnel com farofa.

Preparo da farofa:

Picar bem 2 cabolas e fritá-las no azeite (2 colheres), juntar 2 tomates e 2 pimentões bem picados e refogar. Acrescentar 500 gramas de farinha de mandioca ou de milho e misturar.

Cobrir a carne com fatias de laranja pinceladas com mel (prendê-las na carne com palitos).

Levar a peça ao forno por 5 a 10 minutos, para aquecê-la e para dar uma leve caramelada nas laranjas.

Como servir:

Retirar a peça da assadeira, colocá-la em uma travessa e, se necessário, recolocar e prender as laranjas junto à carne e servir.

Consumo:

Consumir a carne quente. O calor acentua o sabor da carne ovina.

Ingredientes:

2 peças de costelas inteiras.

Tempero: vinho branco seco, suco de limão, sal grosso, alho, orégano, alecrim, mangerona e pimenta do reino. Preparar meio copo de tempero (50 ml) para cada quilo de costeleta.

2 laranjas.

Mel.



Carne Ovina - alimento 100% a pasto - natural, saborosa, macia e nutritiva