



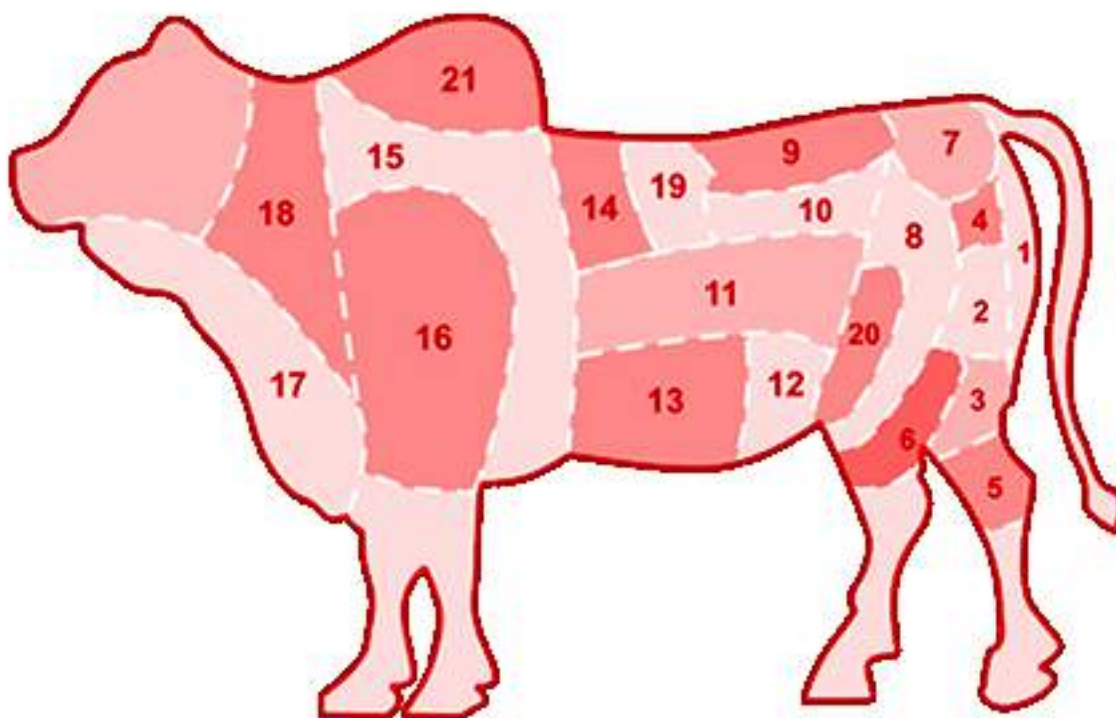
Sabores Ajinomoto

Os segredos da carne bovina



Cortes

Pra começar, que tal aprendermos de onde vem cada corte do boi?
Observe o desenho abaixo.



1. Rabo
2. Lagarto
3. Coxão duro
4. Coxão mole
5. Músculo
6. Patinho
7. Picanha
8. Alcatra
9. Contra filé
10. Filé mignon
11. Aba de filé

12. Fraldinha
13. Ponta de agulha
14. Capa de filé
15. Acém
16. Paleta
17. Peito
18. Pescoço
19. Filé de costela
20. Maminha
21. Cupim

Qualidade das carnes

Um dos maiores erros das pessoas com relação às carnes bovinas é acreditar que os cortes classificados como “de segunda” são de qualidade inferior, não tendo a capacidade de produzir pratos macios e saborosos.

A explicação mais conhecida para diferenciar as carnes, é que a de primeira é macia e a de segunda é dura. A verdade é que você só precisa saber a melhor forma de cozinhá-las. As carnes de primeira, devem ser preparadas com calor seco por um tempo curto, ou seja, por um método rápido de cozimento (como fritar ou grelhar). Já as carnes de segunda, precisam de um processo lento de cozimento, com calor úmido (na panela de pressão, por exemplo), pois isso acrescenta umidade e impede a perda de líquidos para o meio externo.

Isso deixará sua carne de segunda mais macia do que qualquer carne de primeira!



O melhor corte para cada receita

- Bifes grelhados: filé mignon, contra filé, fraldinha;
- Bifes de panela: acém , patinho, alcatra, coxão duro;
- Carne de panela: peito bovino, fraldinha, maminha, lagarto, coxão mole;
- Estrogonofe: filé mignon;
- Picadinhos: acém, alcatra, paleta;
- Sopas: Músculo;
- Carne moída: patinho, acém, coxão duro e coxão mole.



Como cortar

Em todos os cortes de carne, existem longas fibras musculares paralelas umas às outras. O “nervo” refere-se à direção na qual as fibras musculares estão alinhadas. Entender e reconhecer o nervo pode significar a diferença entre uma carne dura e uma carne suculenta.

Vamos aprender?

É fácil! Coloque o pedaço de carne sobre uma tábua de cortar. Olhe atentamente a carne para determinar o caminho que a fibra realiza (são as pequenas linhas que passam na mesma direção) e faça o corte na direção contrária.



Temperando a carne

Para temperar a sua carne, você pode fazer uso dos mais variados temperos e das mais diferentes ervas. Sal grosso, pimenta-do-reino, alho, cebola, gengibre, curry, pimenta dedo de moça, e, se quiser algo mais prático e na medida certa, sazon vermelho.

Nos ensopados, o tempero deve ser colocado um pouco antes de prepará-lo.

No churrasco, o apropriado é acrescentar somente sal depois, já que ele retira o sangue e deixa a carne seca. Vinagre deve ser utilizado em cortes duros, ideais para serem cozidos na panela de pressão, por exemplo (a medida é duas ou três colheres de vinagre para cada quilo de carne).

Não tempere a carne de véspera, pois esse procedimento pode desidratá-la. O ideal é que você coloque todos os temperos e adicione o sal apenas minutos antes de grelhar, assar ou cozinhar.



Receitas



Carne recheada

Ingredientes

- 1 peça espessa de coxão mole (500 g)
- 2 sachês de Tempero SAZÓN® Vermelho
- 2 colheres (chá) de sal
- 4 colheres (sopa) de vinho branco
- 250 g de ricota amassada
- 1 maço de espinafre aferventado e picado
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 e meia xícara (chá) de água



Modo de Preparo

1. Polvilhe a carne com 1 sachê de Tempero SAZÓN®, 1 colher (chá) de sal e o vinho. Reserve.
2. Em um recipiente, coloque a ricota, o espinafre, o Tempero SAZÓN® e o sal restantes, e misture bem. Disponha essa mistura sobre o bife e enrole, prendendo com o auxílio de um barbante ou palitos.
3. Em uma panela de pressão, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a carne e frite por 8 minutos, ou até que doure por todos os lados.
4. Acrescente a água, tampe a panela e deixe cozinhar por 30 minutos após o início da fervura, ou até que esteja macia.
5. Retire o barbante, fatie e sirva em seguida.

Rendimento: 8 porções

Tempo de Preparo: 1 hora

Dificuldade: Fácil

Carne assada com minicebolas

Ingredientes

- 1 peça de filé mignon (1,2 kg)
- meia xícara (chá) de Shoyu SATIS™ Intenso
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 400 g de minicebolas



Modo de Preparo

1. Em uma tigela grande, coloque a carne, o Molho Shoyu SATIS™ e o alho, e deixe de molho, na geladeira, por 2 horas, virando a carne na metade do tempo.
2. Em uma panela grande, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a carne e frite por 10 minutos, virando de todos os lados, ou até dourar. Retire do fogo, transfira para um refratário, regue com a marinada, cubra com papel-alumínio e leve ao forno quente (200 graus) por 20 minutos.
3. Retire o papel-alumínio, junte as minicebolas e volte ao forno por mais 20 minutos, ou até a carne dourar.
4. Retire do forno, fatie e sirva em seguida.

Rendimento: 6 porções

Tempo de Preparo: 2 horas marinando + 1 hora

Dificuldade: Fácil

Carne fria

Ingredientes

- 1 kg de coxão duro
- 1 litro de água
- 1 cebola média picada
- 1 tomate médio, sem semente, picado
- 1 cenoura média ralada
- 1 pimentão vermelho cortado em quadradinhos
- meia xícara (chá) de azeite de oliva
- meia xícara (chá) de vinagre
- 3 colheres (chá) de RECEITA DE CASA™ com Pimenta



Modo de Preparo

1. Em uma panela de pressão, coloque a carne, sele por todos os lados, cubra com a água e tempere com 2 colheres (chá) de RECEITA DE CASA™. Deixe cozinhar por cerca de 40 minutos após o início da fervura, ou até a carne ficar macia. Retire da panela, desfie e disponha em uma tigela.
2. Junte a cebola, o tomate, a cenoura, o pimentão, o azeite, o vinagre e o RECEITA DE CASA™ restante.
3. Misture bem e leve à geladeira até o momento de servir.

Rendimento: 6 porções

Tempo de Preparo: 1 hora

Dificuldade: Fácil

Chili com carne

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 200 g carne bovina moída
- 3 colheres (sopa) de milho verde em conserva
- 1 envelope de VONO® Caldinho de Feijão
- 2 colheres (sopa) de água
- 1 colher (chá) de salsa picada
- meia colher (chá) de molho de pimenta
- 2 colheres (sopa) de muçarela ralada
- meia pimentão vermelho pequeno, sem sementes, em tiras finas



Modo de Preparo

1. Em uma panela média, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e refogue por 1 minuto, ou até dourar. Acrescente a carne moída e frite por 5 minutos, ou até mudar completamente de cor. Adicione o pimentão e refogue por 2 minutos, ou até murchar. Junte o milho, a VONO®, a água, a salsa e o molho de pimenta, e misture bem.
2. Retire do fogo, salpique a muçarela e sirva logo em seguida, acompanhado de “nachos”.

Rendimento: 12 porções

Tempo de Preparo: 1 hora e 20 minutos

Dificuldade: Fácil



www.saboresajinomoto.com.br