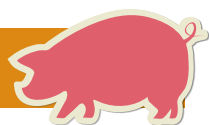




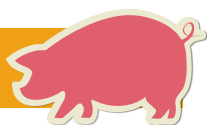
SÓ PORCO





SUMÁRIO

Apresentação	3
Cortes Suínos	4
Panceta Perfeita	6
Panceta de Rolo Recheada	7
Panceta Caipira	8
Espetinho de Panceta	9
Torresmo de Rolo	10
Torresmo de Boteco	11
Espetinho de Torresmo	12
Torresmo na Airfryer	13
Costelinha à Passarinho	14
Costelinha Barbecue	15
Costelinha na Churrasqueira	16
Costelinha na Airfryer	17
Porchetta	18
Porco na Lata	19
Joelho	20
Porqueja	21
Matambrito	22
Pãoliça	23
Pão de Torresmo	24
Espetinho de Porco com Abacaxi	25
Medalhão de Porco com Bacon	26
Lanche de Pernil	27
Pernil Recheado	28
Porco a Paraguaia	29
Porco Agri-doce	30
Bochecha com Laranja	31
Stinco Suíno	32



APRESENTAÇÃO

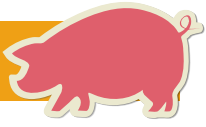
Não é atoa que a carne suína é a fonte de proteína animal mais consumida em todo o mundo. Além dela ter um sabor diferenciado e marcante, uma de suas grandes vantagens é a versatilidade no preparo.

Esta apostila foi criada com o objetivo de ensinar e simplificar as etapas de preparo das melhores receitas de carne suína. Aqui você verá as principais dicas e ingredientes utilizados por chefes de grandes restaurantes.

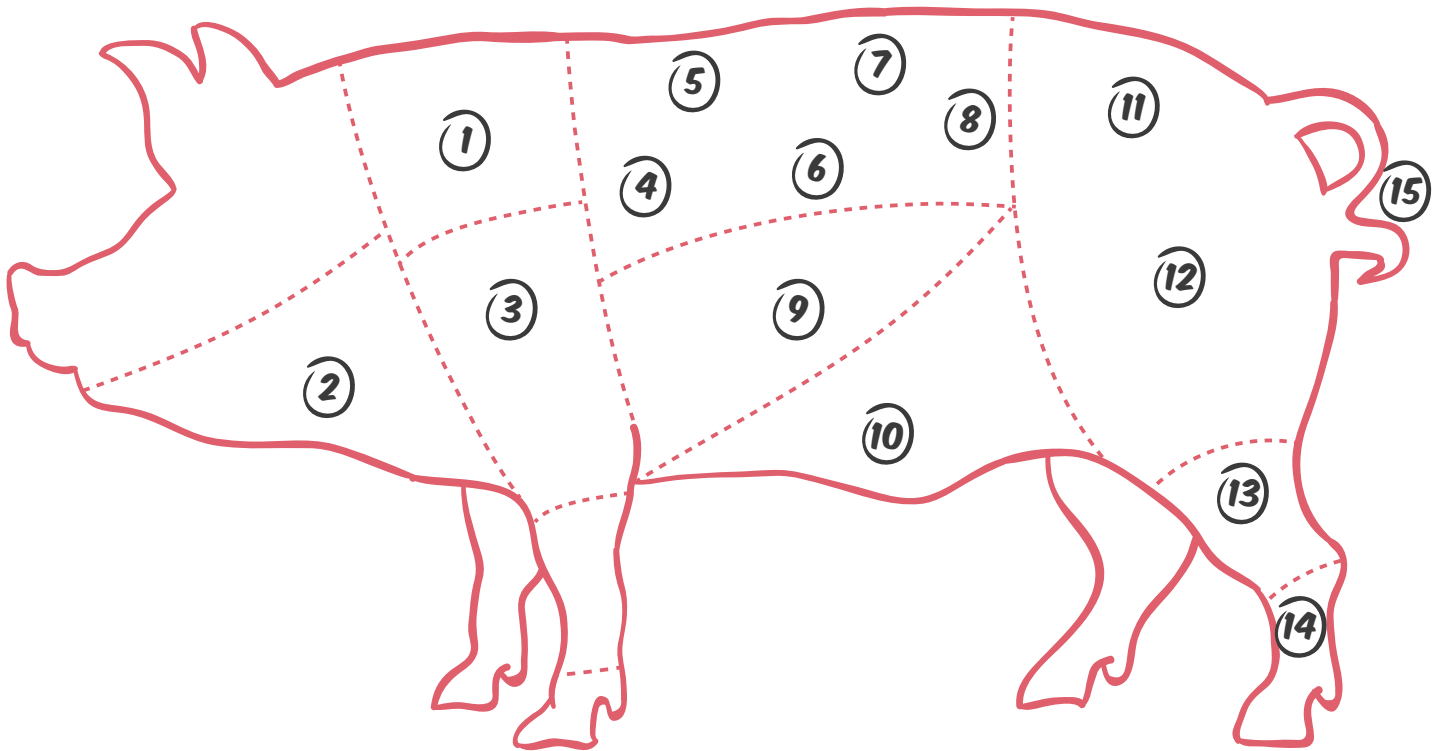
Esta obra possui Direitos Autorais e é protegida pela Lei 9.610/98, que proíbe a cópia, modificação, compartilhamento ou reprodução do conteúdo.

Email: contato@infoguias.com.br

Autor: Guilherme A. Mello



CORTES SUÍNOS



① SOBRE PALETA

② PAPADA

③ PALETA

④ COPA LOMBO

⑤ BISTECA

⑥ LOMBO

⑦ CARRÉ

⑧ FILÉ MIGNON

⑨ COSTELA

⑩ BARRIGA

⑪ PICANHA

⑫ PERNIL

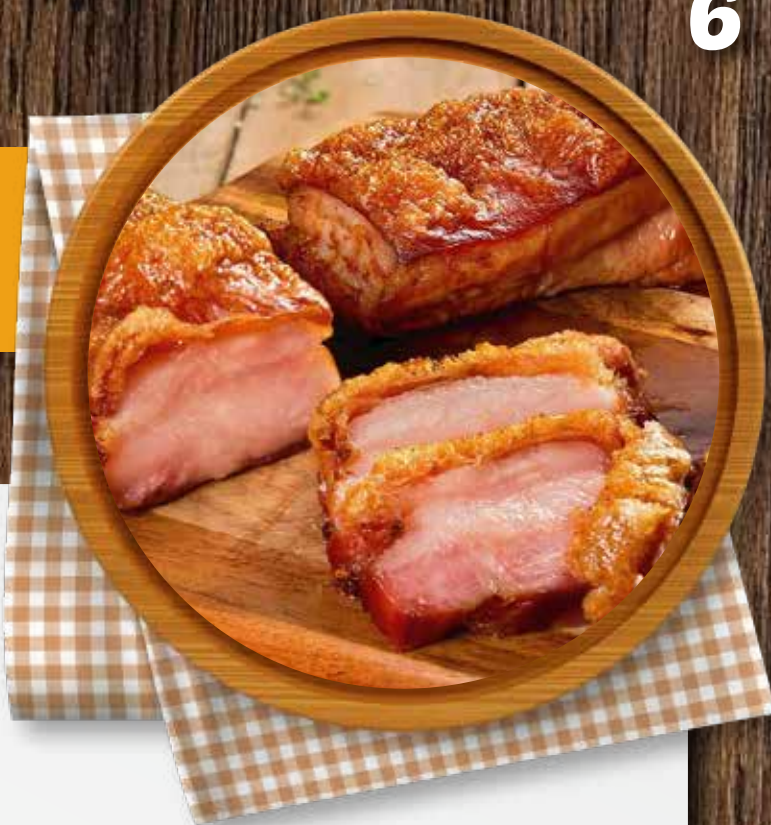
⑬ JOELHO

⑭ PÉ

⑮ RABO



PANCETA PERFEITA



INGREDIENTES

- 👁️ 1 barriga suína com couro
- 🍲 Sal grosso para cobrir o couro
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal de Parrilla a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- 1 colher (chá) de Páprica defumada

MODO DE PREPARO

1. Faça furos superficiais no couro da barriga.
2. Cubra todo o couro (somente ele) com bastante sal grosso e leve para a geladeira por 24h.
3. Retire todo o sal e seque bem o couro com papel toalha.
4. Passe azeite no lado da carne e esfregue bem.
5. Tempere com sal, pimenta e páprica.
6. Leve ao forno preaquecido a 160°C por 2 horas.
7. Porcione a peça em fatias de 2 dedos de espessura.
8. Frite em óleo bem quente até ficar douradinho ou no seu ponto preferido.
9. Sirva com limão.

PANCETA DE ROLO RECHEADA



INGREDIENTES

- 👁 1 barriga suína bem carnuda
- 2 pães adormecidos
- 150g linguiça
- 100g bacon
- 100g farofa de mandioca

👉 Dry Rub
Sal gosto

MODO DE PREPARO

1. Cubra todo o couro (somente ele) com bastante sal grosso e leve para a geladeira por 12h.
2. Retire todo o sal e seque bem o couro com papel toalha.
3. Tempere somente o lado da carne com o Dry Rub.
4. Em uma frigideira, frite o bacon e a linguiça bem picada.
5. Adicione a farofa, os dois pães ralados grosseiramente e misture bem.
6. Recheie a panceta com essa mistura, adicione o queijo coalho e enrole.
7. Amarre bem com barbante (aproximadamente 4 nós).
8. Leve para churrasqueira numa altura de 60cm da brasa por 4 horas (virando a cada hora).
9. Retire da churrasqueira, fatie e sirva.

PANCETA CAIPIRA



INGREDIENTES

- 👁️ 1 barriga suína com couro
- 👉 Alho picado
- Molho Shoyo
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Faça cortes no couro da barriga formando quadriculados.
2. Tempere com sal, pimenta do reino, alho e o shoyo.
3. Leve para churrasqueira com o couro virado pra baixo numa altura de 60 cm da brasa por 30 minutos.
4. Vire a barriga e deixe mais 30 minutos.
5. Vire novamente deixando o couro para baixo, e desça a grelha para o primeiro andar da churrasqueira (aproximadamente 20 cm da brasa).
6. Após pururucar, retire da churrasqueira e deixe descansar por 2 minutos.
7. Fatie e sirva com limão.

ESPETINHO DE PANCETA



INGREDIENTES

-  1kg de barriga suína com couro
-  2 limões
- ½ xícara (chá) de azeite
- 1 colher (sopa) de Sal
- 2 colheres (sopa) de Lemon Pepper

MODO DE PREPARO

1. Coloque água em um recipiente e coloque os espetos de madeira de molho. Os espetos, vão absorver a água e vai ajudar a evitar que os espetos queimem quando forem à churrasqueira.
2. Em um recipiente coloque o azeite, o sal, os limões (espremidos) e o lemon pepper. Misture.
3. Corte a peça de panceta em cubos de aproximadamente 2,5 centímetros. Coloque-os dentro do recipiente com o tempero, misture e deixe descansar por 10 minutos.
4. Coloque os cubos de panceta nos espetos de madeira. Importante você não deixar a ponta do palito aparecendo, para não queimar na churrasqueira.
5. Leve os espetinhos à churrasqueira, fogo brando, altura de 45 centímetros, por volta de 15 a 20 minutos. andar da churrasqueira (aproximadamente 20 cm da brasa).

TORRESMO DE ROLO



INGREDIENTES

- 👁️ 1 barriga suína com couro
- 👉 5 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de páprica picante
- ½ xícara (chá) de limão espremido
- ½ xícara (chá) de azeite
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere a barriga suína com sal, alho amassado, páprica picante, pimenta do reino, limão e azeite.
2. Enrole e amarre bem com o barbante (de 4 a 5 nós).
3. Leve ao forno preaquecido a 190°C por 2 horas.
4. Retire do forno e deixe descansar por 40 minutos.
5. Leve à geladeira por no mínimo 4 horas.
6. Retire o barbante e porcione em fatias de 2 dedos
7. Frite no óleo ou banha bem quente até ficar douradinho.
8. Sirva com limão.

TORRESMO DE BOTECO



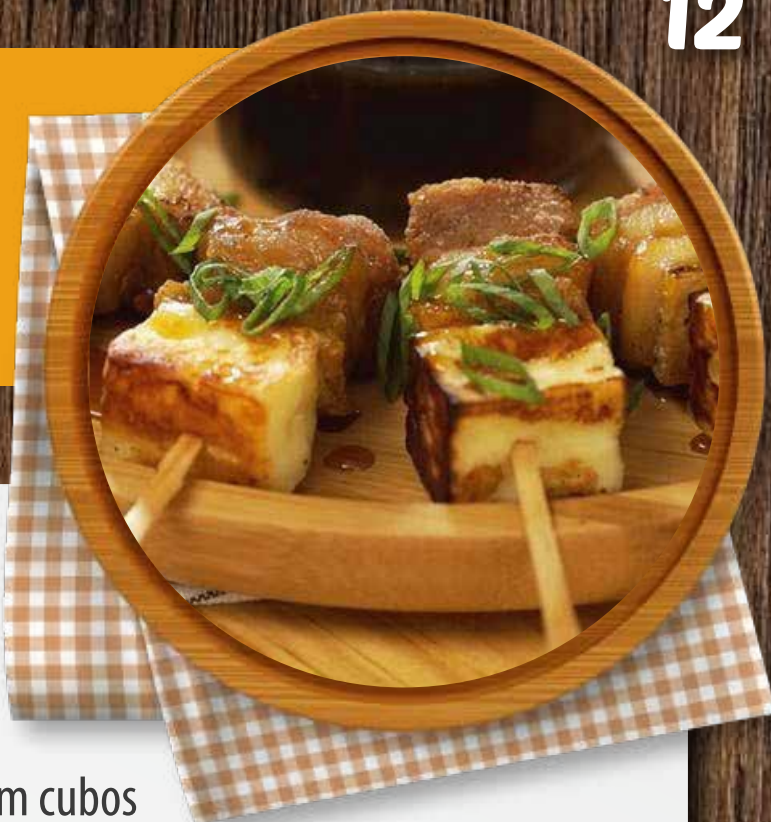
INGREDIENTES

- 👁️ 1 barriga suína com couro
- 🍲 1 colher (sopa) de páprica picante
- 2 Colheres (café) de Lemon Pepper
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte a barriga suína em fatias de 2 dedos de espessura.
2. Tempere com o sal, páprica picante e o Lemon Pepper.
3. Coloque dentro da panela o óleo e a barriga fatiada.
4. Acenda o fogo e frite até dourar.
5. Quando estiverem dourados, retire e coloque em um recipiente.
6. Utilizando um pegador, coloque apenas parte do couro dentro do óleo, para pururucar. Repita o processo nas outras.
7. Sirva com limão.

ESPETINHO DE TORRESMO



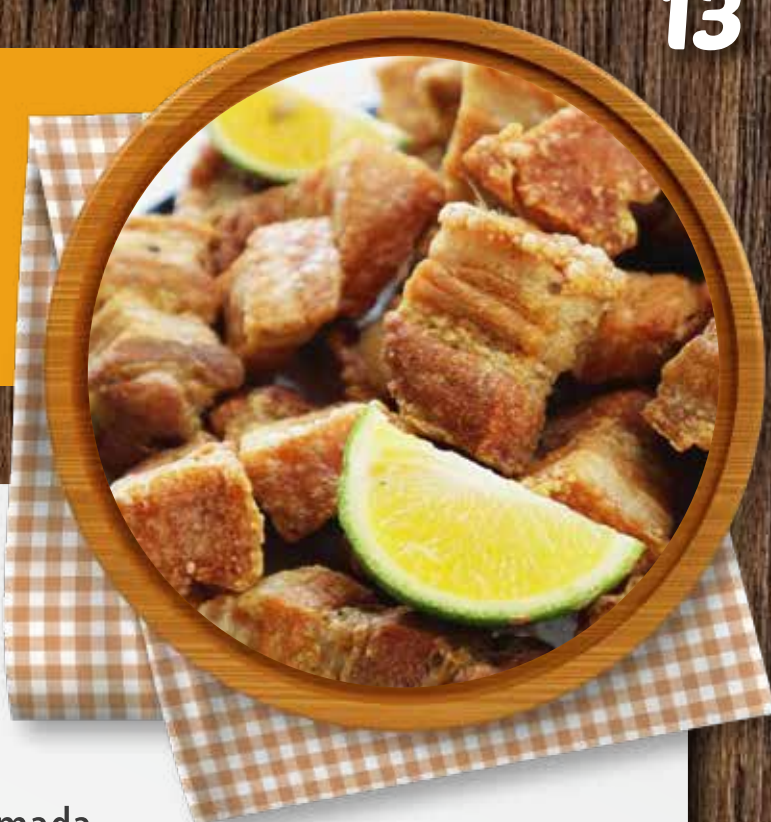
INGREDIENTES

- 👁 1 barriga suína cortada em cubos
- 1 pacote de queijo coalho cortado em cubos
- 🍲 Melaço de cana para finalizar
- 1 colher (sopa) de cebolinha cortada fininha
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere a barriga suína com o sal e pimenta do reino.
2. Em uma panela com óleo em temperatura média, frite os cubos de barriga até que comecem a dourar.
3. Retire e escorra em papel toalha, leve para esfriar.
4. Quando estiverem frios, frite novamente em óleo bem quente. Reserve.
5. Em uma frigideira quente, sele todos os lados dos cubos de coalho. Reserve.
6. Monte os espetinhos com um cubo de queijo e um de torresmo.
7. Finalize com o melaço e a cebolinha.

TORRESMO NA AIRFRYER



INGREDIENTES

- 👁️ 1 barriga suína com couro
- 🥄 1 colher (café) de páprica doce defumada
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Ligue a airfryer em 140° por 5 minutos para pré-aquecer.
2. Corte a barriga em cubos.
3. Tempere com o sal e a páprica doce defumada. Coloque-a na airfryer na temperatura de 140° por 15 minutos. Após 15 minutos, abra a airfryer, mexa e coloque mais 15 minutos.
4. Após isso, mexa novamente e aumente a temperatura para 200°. Faça 3 tempos de 10 minutos, mexendo a cada 10 minutos.
5. Quando estiver pronta, retire da airfryer e sirva com o limão.

COSTELINHA À PASSARINHO



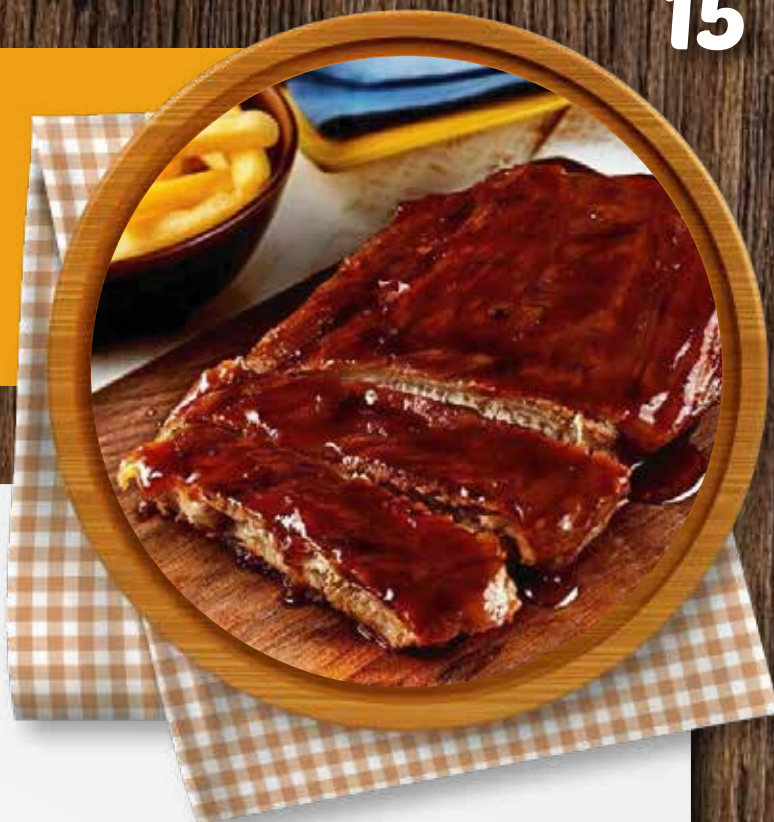
INGREDIENTES

- 👁 2kg de costelinha suína
- 👉 5 dentes de alho amassados
- 1 colher (chá) de cominho
- 1 colher (chá) de pimenta do reino
- ½ xícara (chá) de cachaça
- 4 folhas de louro
- 1 colher (chá) de açúcar
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte a costelinha separando cada osso.
2. Tempere com os demais ingredientes.
3. Em uma panela de pressão, adicione as costelinhas temperadas e complete com água.
4. Leve ao fogo.
5. Após pegar pressão, deixe mais 20 minutos no fogo médio.
6. Desligue a panela, retire as costelinhas e reserve.
7. Frite as costelinhas já cozidas por 1 ou 2 minutos em uma frigideira com óleo bem quente.
8. Retire e sirva com limão.

COSTELINHA BARBECUE



INGREDIENTES

👁️ 2kg de costelinha suína

🍲 1 colher (sopa) óleo

2 colheres (sopa) cebola picada

½ xícara (chá) açúcar mascavo

½ xícara (chá) vinagre branco

2 colheres (sopa) molho inglês

2 xícaras (chá) catchup

1 colher (sopa) chilli em pó

1/2 xícara (chá) água

Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Espalhe sal por toda a carne e coloque para ferver por 15 minutos em uma panela com bastante água quente.
2. Escorra a água, arrume as costelinhas em uma assadeira, cubra com papel alumínio e leve ao forno baixo (180°) por 1 hora.
3. Em uma panela, refogue a cebola no óleo, acrescente o açúcar mascavo e o vinagre e deixe o açúcar dissolver.
4. Acrescente o molho inglês, o catchup, o chilli em pó e a água e cozinhe por 30 minutos em fogo baixo ou até o molho engrossar.
5. Tempere com sal e pimenta-do-reino, coe e reserve.
6. Retire as costelinhas do forno, retire o papel alumínio e pincele com o molho.
7. Aumente a temperatura do forno, asse as costelinhas por mais 10 minutos, pincele novamente com o molho, asse mais 5 minutos e repita mais uma vez esta operação.

COSTELINHA NA CHURRASQUEIRA



INGREDIENTES

-  1 costelinha suína
-  2 limões
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere a costelinha com o sal e pimenta do reino dos dois lados e deixe descansar por 10 minutos.
2. Leve para a grelha em brasa bem forte e deixe 2 minutos de cada lado para selar.
3. Retire da churrasqueira e embrulhe em 3 camadas de papel alumínio.
4. Leve novamente para a grelha e deixe mais 30 minutos de cada lado.
5. Corte os limões e leve para a grelha para caramelizar.
6. Retire a costelinha e os limões da churrasqueira.
7. Esprema os limões caramelizados e sirva.

COSTELINHA NA AYRFRIER



INGREDIENTES

-  1 costelinha suína
-  Molho barbecue
 - Suco de ½ limão
 - 1 colher (sopa) de alho triturado
 - 1 colher (sopa) de alecrim fresco ou seco
 - 1 colher (sopa) de azeite
 - Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Faça uma marinada com o suco do limão, o alho, alecrim, azeite, pimenta do reino e o sal. Misture tudo em uma vasilha pequena e reserve.
2. Corte a costela de porco em pedaços entre os ossinhos. Coloque os pedaços de costela dentro um saquinho plástico e despeje sobre eles o tempero. Feche bem o saco retirando o máximo de ar de dentro e deixe marinando por 12h.
3. Após marinar, retire as costelas do saquinho e coloque na cesta da AirFryer, depois pincele generosamente com molho barbecue.
4. Programe a AirFryer por 35 minutos à 200°. Na metade do tempo vire as costelinhas e pincele com mais molho barbecue.
5. Prato pronto, é só servir.

PORCHETTA



INGREDIENTES

- 👁 1 porchetta (lateral de um porco desossado sem a paleta e o pernil)
- 1 kg de linguiça toscana sem pele debulhada
- 🍲 10 dentes de alho picados
- 100ml de cachaça
- 200ml de suco de limão
- 100ml de vinagre balsâmico
- Pimenta do reino a gosto
- Pimenta calabresa a gosto
- Erva doce em grãos
- Alecrim a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os temperos e esfregue na porchetta. Coloque ela em uma assadeira bem grande e fure toda a carne com uma faca.
2. Despeje a cachaça, o suco de limão, o vinagre balsâmico, cubra com plástico filme e leve à geladeira por 24 horas.
3. Retire da geladeira e transfira para uma tábua, a porchetta com a gordura para baixo. Distribua a linguiça debulhada, enrole no sentido do comprimento e amarre com barbante culinário.
4. Retire do forno, coloque em uma grade sobre uma assadeira com água e leve ao forno novamente por mais 40 minutos.
5. Retire do forno, despeje com cuidado óleo quente em cima do couro da porchetta assada para pururucar. Sirva em seguida.

PORCO NA LATA



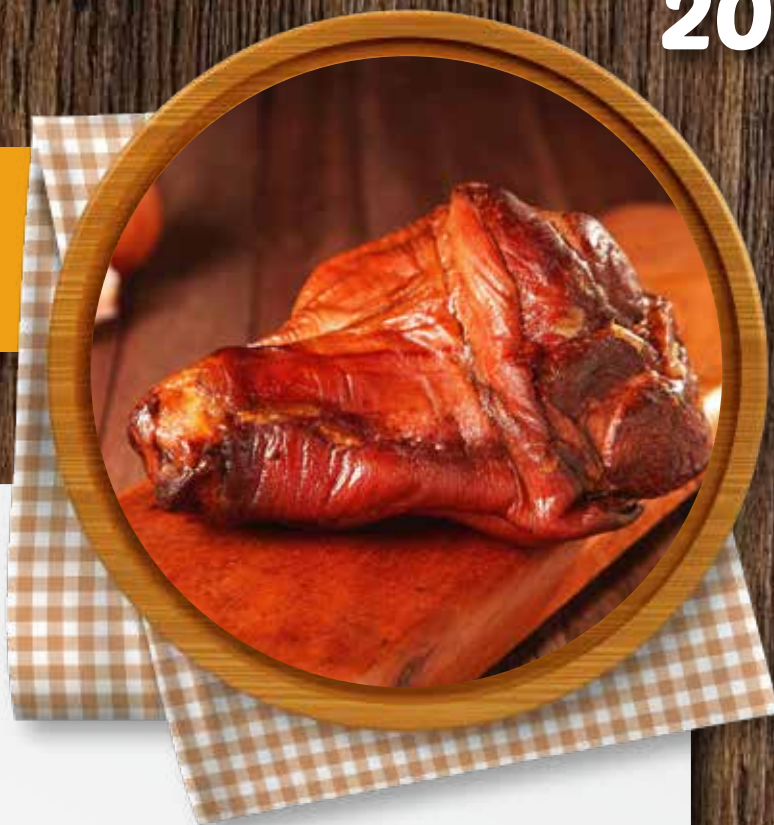
INGREDIENTES

- 👁 1kg pernil
- 1kg toucinho (sem pele)
- 👉 Pimenta de bode
- 1 dente de alho
- Sal e pimenda do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte o pernil em cubos de aproximadamente 5 cm.
2. Tempere com o sal, pimenta do reino, pimenta de bode e o alho amassado.
3. Deixe a carne temperada descansando na geladeira por 5 horas.
4. Pique o toucinho e coloque em uma panela grande (ou tacho).
5. Coloque em fogo médio, até derreter bem e ficar dourado.
6. Coloque a carne temperada na panela do toucinho derretido e frite bem, virando de vez em quando, até ficar bem dourada.
7. Espere esfriar, retire a carne com uma escumadeira e distribua num pote.
8. Passe a gordura em uma peneira para tirar os pedacinhos que ficam da fritura.
9. Derrame a gordura em cima da carne no pote até cobrir totalmente a carne.
10. Deixe esfriar muito bem para não condensar e criar umidade dentro.
11. Tampe o pote e guarde.
12. Na hora de servir, transfira para uma panela a quantidade desejada com um pouco da gordura, aqueça e doure de todos os lados.

JOELHO



INGREDIENTES

👁️ 2 joelhos de porco

🍷 1 cebola

4 dentes de alho

1 maço de segurelha fresca

Um punhado de tomilho fresco

Um punhado de alecrim fresco

2 limões

2 folhas de louro

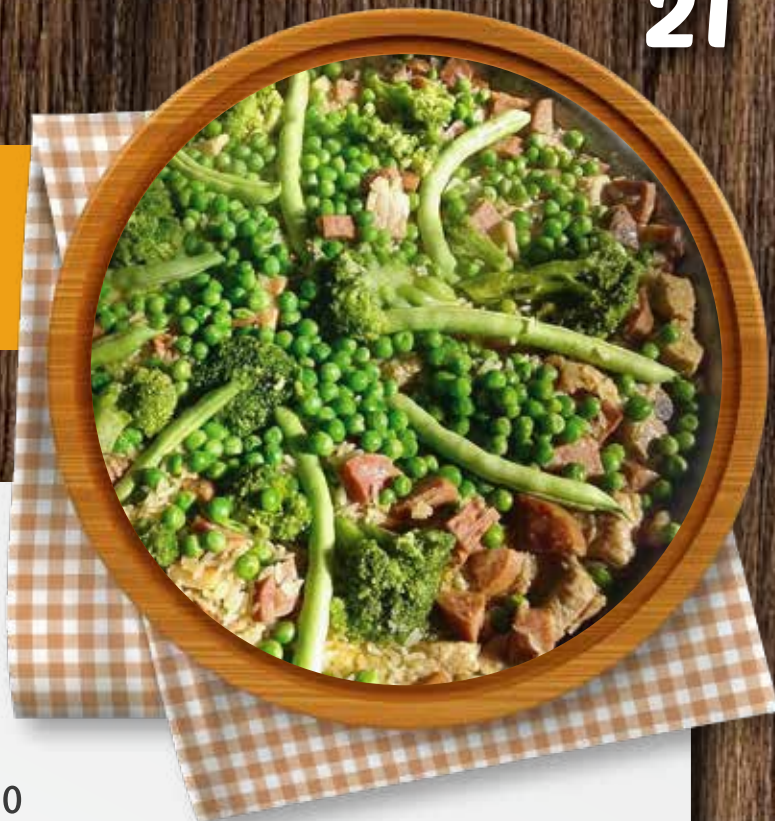
1 xícara (chá) de Azeite

Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Descasque e pique o alho e a cebola. Lave o joelho de porco e com a ponta da faca faça pequenos furos. Coloque o joelho de porco em um refratário e adicione o alho e a cebola picados.
2. Junte também o alecrim, o tomilho, o suco dos limões, a segurelha e o azeite. Misture bem. Coloque umas lâminas de alho dentro dos furos feito no joelho de porco para penetrar o sabor.
3. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Cubra o joelho com plástico filme. Guarde-o na geladeira até o dia seguinte ou por no mínimo 4h para agregar o sabor.
4. Passado esse tempo, em uma panela de pressão coloque o joelho de porco, os ingredientes do tempero e adicione água.
5. Leve ao fogo e quando começar a dar pressão deixe cozinhar por 40 minutos em fogo baixo.
6. Quando o joelho estiver bem cozido, transfira para uma assadeira e leve ao forno alto preaquecido por 20 a 30 minutos ou até que esteja dourado.

PORQUEJA



INGREDIENTES

- 👁 1 kg e 500 g de costelinha de porco
- 2 linguiças calabresa picada em cubo
- 2 linguiças portuguesa picada em cubo
- 2 paíós picada em cubo
- 700 g de lombo picada em cubo
- 300 g de bacon
- 2 kg de arroz parboilizado
- 👁 4 cebolas
- 1 cabeça de alho
- 3 pacotes de brócolis pré-cozido
- 3 pacotes de ervilha congelada
- 300g de vagem
- 1 pimentão amarelo fatiado
- 1 pimentão vermelho fatiado
- 2 colheres (sopa) de açafrão
- Noz-moscada a gosto
- Azeite
- 3 sachês de sazón para carne
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Dissolva o açafrão e o sazón em 1 litro de água quente e reserve.
2. De preferência em um tacho grande (capacidade 20 pessoas), frite a cebola, o alho e o bacon com o azeite.
3. Em seguida, coloque para fritar a costelinha.
4. Depois de frito, coloque as linguiças e o lombo picados em cubo, acrescente os temperos a gosto.
5. Depois de tudo frito, coloque o arroz e a água com o açafrão e sazón que está reservada.
6. Coloque os legumes e o pimentão fatiado e tampe com papel alumínio, deixando em fogo baixo.
7. Passando 15 minutos, verifique a água, se necessário coloque mais água morna (sem açafrão e sazón), até o arroz cozinhar.
8. Quando estiver sequinho, está pronto para saborear.

MATAMBRITO



INGREDIENTES

- 👁️ 1 matambre suíno
- 🍲 100g de queijo muçarela
- 100g de queijo parmesão
- 10 tomates cereja
- 1 limão
- Sal e orégano a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere o matambre com sal e leve para gelha em braseiro forte.
2. Quando estiver bem dourado, vire e adicione a muçarela e o parmesão.
3. Corte o limão ao meio e leve para a grelha para caramelizar.
4. Quando o outro lado também estiver dourado, retire o matambre e adicione o orégano e os tomates cereja cortados ao meio.
5. Leve o matambre novamente para a grelha por mais 2 minutos.
6. Retire e sirva com o limão que você caramelizou na grelha.

PÃO LIÇA



INGREDIENTES

-  5 gomos de linguiças Toscana
- 3 pães franceses
-  2 colheres (sopa) de Mostarda Dijon
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 xícara (chá) de parmesão ralado
- Orégano a gosto

MODO DE PREPARO

1. Retire a massa da linguiça da tripa e coloque em um recipiente.
 2. Tempere a massa da linguiça com o mel e a mostarda. Misture bem.
 3. Corte os pães ao meio e amasse o miolo.
 4. Recheie cada metade do pão com um pouco da massa e aperte bem.
 5. Leve para a churrasqueira (com a parte da linguiça voltado para o braseiro) em fogo brando.
 6. Quando estiverem grelhados, retire da churrasqueira, cubra a parte da linguiça com o parmesão e volte à churrasqueira com o lado do pão voltado para o braseiro, apenas para derreter o queijo.
 7. Quando o queijo estiver derretido, retire da churrasqueira e finalize com o orégano.
- Obs.: O tempo de preparo depende do braseiro. Vale lembrar que o fogo muito alto, vai dourar por fora e não vai assar por dentro.

PÃO DE TORRESMO



INGREDIENTES

-  300g barriga suína
-  ½ copo de leite morno
- ¼ copo de azeite de oliva
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) margarina
- 1 colher (sopa) rala de açúcar
- 1 colher (sopa) de sal
- 500g de trigo
- 5g de fermento biológico seco
- Muçarela a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador o leite, óleo, ovo, margarina, açúcar, sal e fermento.
2. Despeja em uma tigela grande, acrescente o trigo aos poucos com o auxílio de uma colher, quando já estiver consistente utilize as mãos, sove a massa até desgrudar das mãos, deixe descansar por aproximadamente 1 hora.
3. Frite o torresmo em pedaços bem pequenos, utilize uma peneira para o óleo escorrer bem, o torresmo deve ficar bem sequinho. Reserve.
4. Passado a 1 hora, abra a massa com o auxílio de rolo em uma superfície lisa, limpa e com trigo o suficiente para não grudar, deixe a massa bem fininha.
5. Coloque o torresmo já frio sobre a massa espalhando bem, acrescente o queijo muçarela por cima do torresmo.
6. Feche a massa como um rocambole.
7. Pré-aqueça o forno por cerca de 10 minutos em fogo médio, unte uma assadeira com óleo e trigo, deixe assar por cerca de 45 minutos.

ESPETINHO DE PORCO COM ABACAXI



INGREDIENTES

👁 400g de lombo suíno em cubos
250g de bacon em fatias

🍲 400g de lombo suíno em cubos
1 colher (chá) de alho em pó
300g de abacaxi em cubos
100g molho barbecue
Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere o lombo com sal, pimenta e alho em pó.
2. Espete os cubos de carne e abacaxi em um palito de churrasquinho, intercalando com a fatia de bacon.
3. Leve ao forno preaquecido a 200 graus, em uma assadeira com grelha por, aproximadamente 30 minutos ou até que estejam dourados.
4. Pincele com molho barbecue e sirva.

MEDALHÃO DE PORCO COM BACON



INGREDIENTES

-  500g de lombinho de porco
250g de bacon em fatias
-  1 colher (chá) de azeite de oliva
1 cebola em rodela finas
2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
1 colher (sopa) de vinagre balsâmico
100ml de vinho branco seco
Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Enrole uma fatia de bacon, prenda com auxílio de um palito e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça uma frigideira, regue com o azeite e sele os medalhões 3 minutos de cada lado. Com auxílio de uma pinça, vire o medalhão e doure o bacon de sua lateral.
3. Coloque em uma assadeira e leve ao forno preaquecido a 200 graus por, aproximadamente, 25 minutos.
4. Na mesma panela doure a cebola, caso necessário, retire o excesso de gordura da panela.
5. Junte o açúcar e depois de caramelizada a cebola adicione o vinagre e o vinho. Cozinhe por 5 minutos ou até que o molho esteja encorpado.
6. Sirva o medalhão e sobre ele coloque o molho.

LANCHE DE PERNIL



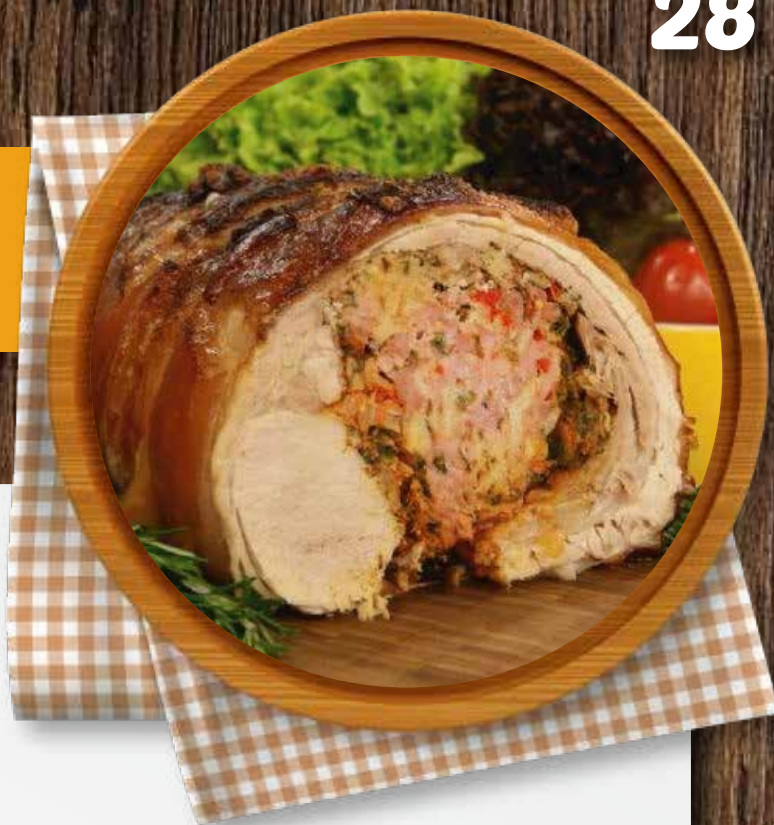
INGREDIENTES

- 👁 500g de pernil suíno desossado
- 6 pães franceses cortados ao meio
- 🍲 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 cebolas grandes cortadas em rodelas
- 2 tomates médios cortados em rodelas
- 3 xícaras (chá) de água
- 1 colher (chá) de sal
- Cheiro-verde a gosto
- 250g de maionese

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela de pressão, aqueça 1 colher (sopa) de óleo em fogo médio e frite 1 cebola por 2 minutos ou até dourar.
2. Junte o pernil e frite por 5 minutos ou até dourar.
3. Coloque a água fervente e o sal.
4. Tampe a panela e cozinhe em fogo médio por 30 minutos, contados a partir do início da pressão.
5. Apague o fogo e aguarde sair todo o vapor.
6. Espere esfriar e desfie a carne. Reserve.
7. Em uma panela, aqueça o óleo restante em fogo médio, frite a cebola restante e o tomate por 3 minutos ou até murcharem.
8. Espere esfriar e desfie a carne. Reserve.
9. Acrescente o cheiro-verde e a maionese e misture.
10. Recheie os pães e sirva em seguida.

PERNIL RECHEADO



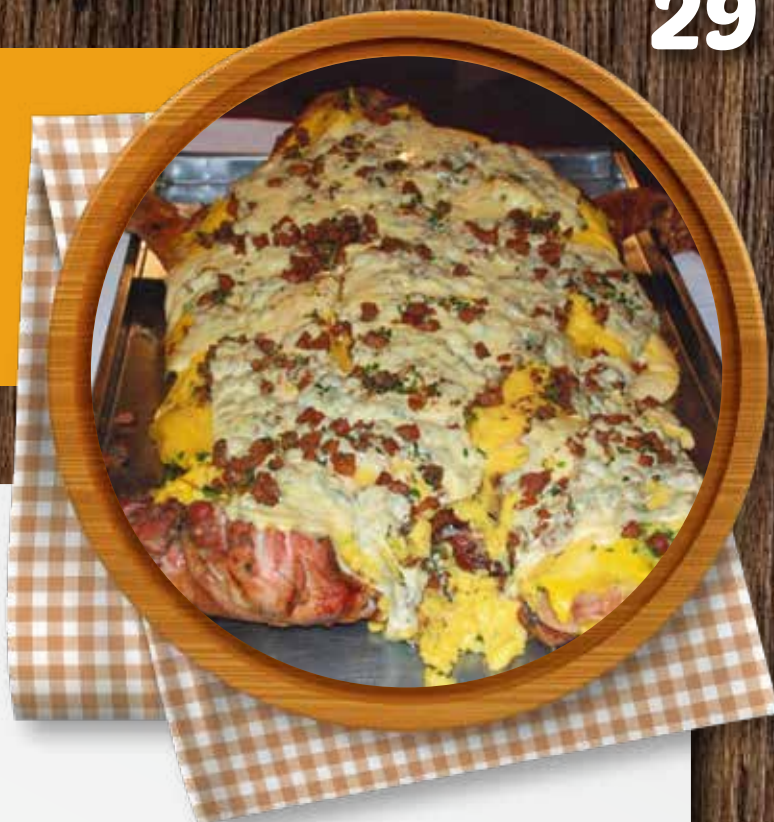
INGREDIENTES

- 👁 1kg de pernil suíno desossado
- 250g de carne suína moída
- 🍲 2 colheres (sopa) parmesão ralado
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 xícara (chá) de vinho branco
- 2 dentes de alho picado
- 3 cenouras cortadas em cubos
- 150g de vagem picada
- 1 talo de salsão cortado em cubos
- 1 ovo
- 1 fatia de pão de forma
- 1 colher (sopa) de leite
- Salsinha picada a gosto
- Tomilho picado a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira, aqueça o azeite e doure o alho.
2. Refogue a cenoura, a vagem e o salsão.
3. Misture a carne moída, o ovo, o queijo, o pão esfarelado umedecido no leite, o sal, a pimenta, a salsa e o tomilho.
4. Misture os legumes com a carne e recheie o pernil.
5. Costure o pernil, coloque em uma assadeira e regue com o vinho.
6. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio, preaquecido a 180 °C, e asse por 2 horas e 30 minutos, regando sempre com o caldo de legumes.
7. Aumente a temperatura para alta, a 220 °C, retire o papel-alumínio e deixe dourar.

PORCO A PARAGUAIA



INGREDIENTES

👁 1 leitão desossado

👉 2kg de mandioca cozida

200g de requeijão

200g de maionese

200g de linguiça calabresa

2 latas de milho

500g de queijo muçarela

10 limões

1 copo de vinho branco seco

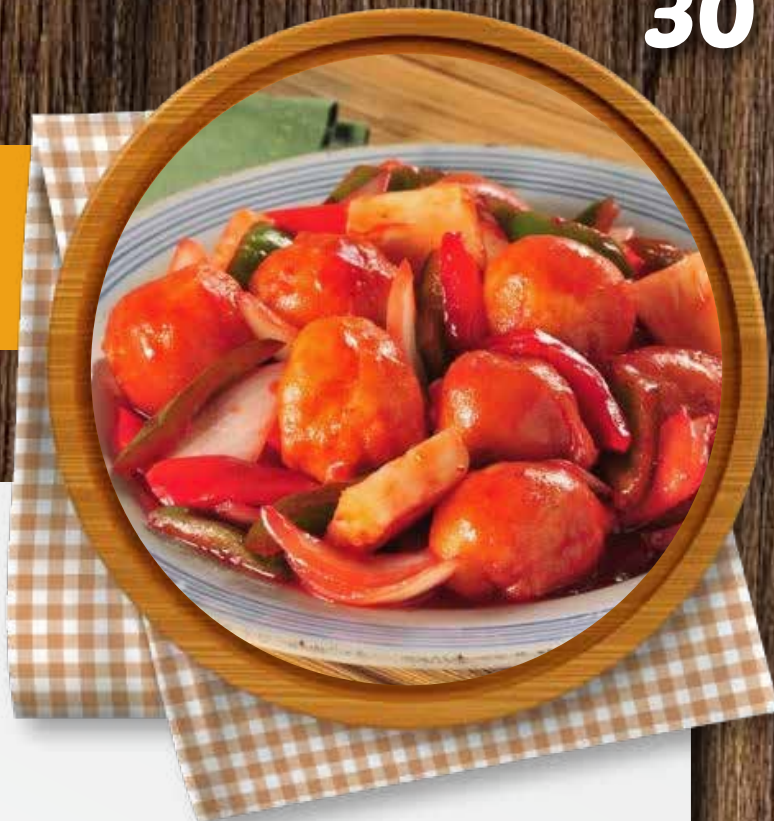
Folhas de louro

Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente esprema os limões, adicione o vinho branco, água, folhas de louro, pimenta do reino e o sal.
2. Misture bem e tempere a carne. Deixe marinando por pelo menos 12 horas.
3. Leve o porco para grelha com a carne virada para baixo e deixe assando por 2 horas em brasa média.
4. Vire o porco com o couro para baixo e deixe pururucar.
5. Recheie passando primeiro a maionese e adicione o milho, ervilha, calabresa picada em cubos e a muçarela.
6. Amasse a mandioca, misture com o requeijão e coloque sobre o recheio.
7. Cubra com papel alumínio e volte para churrasqueira por mais 20 minutos.

PORCO AGRIDOCE



INGREDIENTES

👁 500g de lombo de porco

🍲 2 pimentões verdes

2 fatias de abacaxi

1 cebola graúda

2 ovos

150g de farinha de trigo

100g de açúcar

1/3 de xícara de vinagre

3 colheres (sopa) de molho shoyu

1 colher (sopa) e meia de amido de milho

2 colheres (sopa) de molho de tomate

Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte o lombo em fatias de 1 cm. Tempere com pimenta do reino e o sal.
2. Corte o pimentão em cubos de 3 cm, faça o mesmo com a cebola e as fatias de abacaxi. Reserve.
3. Aqueça meio litro de óleo numa panela pequena. Bata os ovos, passe os cubos de lombo pelos ovos e depois pela farinha de trigo.
4. Retire o excesso e doure aos poucos no óleo quente. Escorra em papel toalha e reserve.
5. Em outra panela pequena, coloque açúcar, vinagre e molho de soja. Leve ao fogo baixo até que o açúcar se dissolva. Acrescente o molho de tomate.
6. Misture a água fria ao amido de milho e acrescente à mistura de açúcar e vinagre, ferva por 1 minuto e reserve. Em uma frigideira ou panela grande, coloque 4 colheres de sopa do mesmo óleo em que fritou os pedaços de lombo.
7. Aqueça e acrescente os cubos da cebola e do pimentão; refogue em fogo alto por 3 ou 4 minutos. Coloque os cubos de abacaxi e os pedaços de lombo, misture bem e regue com o molho agridoce.
8. Cozinhe em fogo baixo por 3 minutos. Caso o molho fique muito espesso, acrescente um pouco de água. Sirva com arroz branco

BOCHECHA COM LARANJA



INGREDIENTES

-  1 bochecha de porco
-  1 laranja
- Cachaça
- 2 cravos da índia
- 4 bagas Zimbro
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (café) de cominho em pó
- 1 colher (café) de sal

MODO DE PREPARO

1. Limpe a bochecha retirando o excesso de gordura e as glândulas (círculos de gordura quase transparentes). Se preferir peça ao seu açougueiro para limpar. Uma vez limpa, remova as aparas laterais para que fique com o formato retangular.
2. Faça cortes paralelos na pele da bochecha até chegar na gordura. Inicie com cortes horizontais e depois faça cortes verticais para que fique como um tabuleiro de xadrez.
3. Deixe marinar por 24 horas, para isso coloque a bochecha em um saco ou uma vasilha com o suco de laranja e os demais ingredientes.
4. Leve para assar por 1 hora coberto por papel alumínio em forno pré-aquecido a 200°C.
5. Para pururucar a bochecha aqueça 500ml de óleo de soja, deixe bem quente.
6. Retire a bochecha do forno e coloque sobre um escurridor de macarrão encaixado em uma panela funda.
7. Passe cachaça na pele da bochecha e em seguida despeje o óleo de soja bem quente sobre a pele. Despeje devagar. Começarão a surgir bolhas na pele que ficará pururucada.
8. Sirva com batatas ao murro ou como um aperitivo.

STINCO SUÍNO



INGREDIENTES

- 👁 1 stínco suíno
- 🍲 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 1 colher (chá) de pasta de alho
- 1 tomate picado
- 1/4 xícara de molho inglês
- 1 lata de cerveja
- 1 folha de louro
- Ervas frescas
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere o stínco suíno com sal e pimenta do reino.
2. Aqueça uma panela de pressão, coloque o azeite e doure todos os lados do stínco.
3. Retire o stínco da panela e acrescente o alho, a cebola e deixe refogar.
4. Vire o porco com o couro para baixo e deixe pururucar.
5. Junte o tomate, o molho inglês, as ervas, o louro, a cerveja, sal e pimenta do reino.
6. Volte o stínco para a panela, feche e deixe na pressão por 45 minutos.
7. Depois de 45 minutos abra e veja se a carne está macia, desfiando, se ainda estiver dura, volte para pressão.



SÓ PORCO