

## Carne moída com maxixe



### Ingredientes

- 1 porção de carne moída bovina ou suína
- 1/3 porção de maxixe
- Sal, alho e pimenta-do-reino
- Óleo ou azeite para refogar

### Modo de fazer

1. Refogue a cebola e o alho. Acrescente a carne moída. Deixe dourar e em seguida tampe a panela para que a própria água da carne auxilie no cozimento.
2. Tempere com sal. Se necessário acrescente um pouco de água quente. Quando a carne estiver quase cozida, acrescente o maxixe fatiado espalhando-o sobre a carne.
3. Polvilhe sal e pimenta sobre o maxixe, tampe a panela e deixe o maxixe cozinhar com o vapor.

### Sugestão

- >> Use pimenta-de-cheiro no lugar da pimenta-do-reino.
- >> Acrescente coentro picado junto com o maxixe.

**Embrapa**

**Hortaliças**

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento  
BR 060 Km 09 Brasília/Anápolis  
Caixa Postal 218, CEP 70359-970, Brasília-DF  
Fone: (61) 3385-9110 - Fax: (61) 3556-5744  
E-mail: sac@embrapa.br  
www.embrapa.br/hortalicas

Saiba mais em:  
[www.embrapa.br/hortalicasnaweb](http://www.embrapa.br/hortalicasnaweb)

#### Autora

Milza Moreira Lana - Pesquisadora - Embrapa Hortaliças

#### Fotos

Milza Moreira Lana

**Hortaliças na Web**

>>50 hortaliças

Visite o site **Hortaliças na Web**



[www.embrapa.br/hortalicas](http://www.embrapa.br/hortalicas)

**Embrapa**

**Hortaliça não é só salada**

**Carne moída**



Suas refeições  
**+saborosas**  
com hortaliças

Almeirão, maxixe, vagem, tomate,  
entre outras hortaliças, podem  
fazer a diferença no preparo da  
carne moída.

>> 3 saborosas receitas para você e sua família  
saborearem no almoço e no jantar.

Visite o site **Hortaliças na Web** e conheça também as seções:

quem quer saúde  
vai a feira

hortaliça combina com todas as  
refeições

hortaliça e dinheiro não se  
jogam fora

como obter o melhor de cada  
hortaliça

**Hortaliças na Web**  
>>50 hortaliças

## Hortaliça também combina com carne moída

Apelidada de “de boi ralado”, a carne moída é considerada por muitos como uma opção menos nobre quando se trata de consumo de carne. Sem o glamour do filé mignon, da picanha ou do lombo de porco, ela parece fadada a uma posição modesta frente a outros tipos de cortes de carne considerados mais nobres.

Quem pensa dessa maneira, não sabe o que está perdendo. A partir de carne bovina ou suína, a carne moída é um alimento saboroso e de fácil preparo. À semelhança das hortaliças, também é extremamente versátil, podendo ser combinada a uma infinidade de receitas. A carne bovina moída é a mais comum, mas a carne suína também tem seu lugar. Na hora de escolher a carne bovina, você pode optar entre acém, patinho e cochão mole (conhecida por chã de dentro em algumas regiões do Brasil). Se você preferir a carne suína, escolha o pernil.

Nas receitas a seguir, a carne e a hortaliça são preparadas no mesmo prato, uma maneira de economizar tempo e gás no preparo dos alimentos. Em um só prato você tem a combinação dos sabores e nutrientes dos dois grupos de alimentos; a carne, importante fonte de proteína e ferro, e as hortaliças, fontes de fibras, vitaminas e sais minerais.

Não é preciso se preocupar com a quantidade exata de ingredientes, pois não há como errar na proporção; é só uma questão de gosto. Para quem nunca cozinhou hortaliça com carne moída, as receitas trazem as quantidades em medidas, como sugestão. Uma medida pode corresponder a uma ou a três xícaras de chá, dependendo da quantidade que se quer preparar. Mantenha a proporção descrita na receita ou use uma quantidade maior ou menor de cada hortaliça em função do gosto e da disponibilidade de cada ingrediente.

Refogue primeiramente a carne. Quando ela mudar de cor, acrescente as hortaliças que demandam maior tempo de cozimento como cenoura, batata e vagem. Quando utilizar hortaliças que demandam menor tempo de cozimento como mostarda, almeirão e ervilha, acrescente-as apenas quando a carne estiver quase cozida. Experimente as receitas dessa cartilha e depois use sua criatividade para combinar a carne e as hortaliças de sua preferência.

### Carne moída com vagem e cogumelo



#### Ingredientes

- 1 porção de carne moída bovina ou suína
- ½ porção de vagem picada em pedaços de cerca de 4 cm
- ½ porção de cogumelo seco
- Sal, alho e pimenta a gosto
- ¼ porção de cebola picada
- Azeite ou outro óleo vegetal para refogar

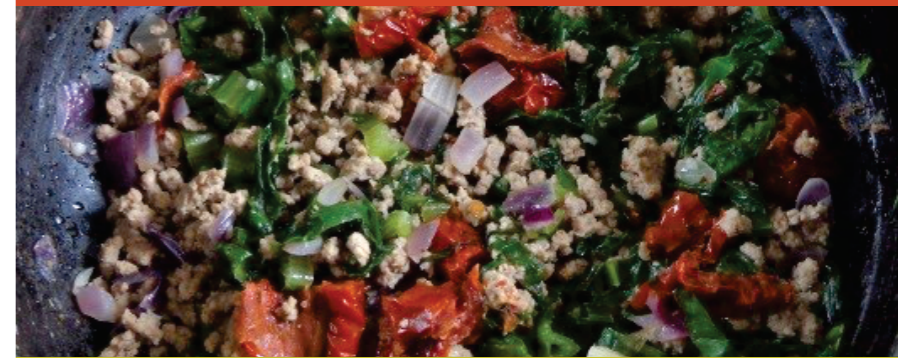
#### Modo de fazer

1. Hidrate o cogumelo, seguindo as recomendações descritas na embalagem.
2. Refogue o cogumelo hidratado e quando ele estiver macio, remova-o da panela e reserve.
3. Na mesma panela, refogue a cebola e o alho e em seguida, acrescente a carne moída. Depois de dourar a carne, acrescente a vagem, tempere com sal e pimenta, tampe a panela e deixe cozinhar. Se necessário, acrescente pequenas quantidades de água quente. Quando a carne estiver cozida, acrescente o cogumelo, misture e desligue o fogo.

#### Sugestão

- >> Se quiser acentuar o sabor do cogumelo no prato, utilize parte da água usada em sua hidratação para o cozimento da carne.
- >> Substitua o cogumelo seco por cogumelo em conserva. Nesse caso, acrescente-o juntamente com o tomate seco.

### Carne moída com almeirão e tomate



#### Ingredientes

- 1 porção de carne moída bovina ou suína
- 2 porções de almeirão picados em tiras grossas
- ½ porção de tomate seco
- Sal, alho e pimenta a gosto
- ¼ porção de cebola picada
- Azeite ou outro óleo vegetal para refogar

#### Modo de fazer

1. Refogue a cebola e o alho. Acrescente a carne moída. Deixe dourar e em seguida tampe a panela para que a própria água da carne auxilie no cozimento. Se necessário, acrescente um pouco de água quente.
2. Quando a carne estiver quase cozida, acrescente o almeirão aos poucos, à medida que as folhas forem murchando. Tempere com sal e pimenta.
3. Quando a carne e o almeirão estiverem cozidos, acrescente o tomate seco, misture e desligue o fogo.

#### Sugestões

- >> O almeirão pode ser substituído por mostarda ou espinafre.
- >> O tomate seco pode ser substituído por tomate fresco, de preferência do tipo cereja ou uva. Adicione o tomate fresco após terminar o cozimento da carne e da hortaliça de folha.