

## Lombo de porco com quiabo e angu



### Ingredientes

#### Para o angu

- 1 porção de fubá
- 4 porções de água
- Sal a gosto (opcional)

#### Para a carne com hortaliça

- 1 porção de lombo de porco cortado em bifes com cerca de 1,5 cm de espessura
- 1 porção de quiabo cortado em rodelas
- Sal e alho a gosto
- Azeite ou outro óleo vegetal para refogar

### Modo de fazer

1. Tempere o bife com o alho e sal e frite-o em uma panela grossa aquecida, com azeite. Adicione a carne e doure-a nos 2 lados. Remova-a da panela, corte-a em cubos e reserve.
2. Na mesma panela, refogue o alho e em seguida o quiabo. Se necessário, pingue um pouco de água quente. Quando o quiabo estiver parcialmente cozido, tempere-o com sal, acrescente a carne picada, tampe a panela e deixe completar o cozimento.
3. Em outra panela, dissolva o fubá em água e leve ao fogo médio. Cozinhe sem parar de mexer, e se necessário, acrescente um pouco de água. Quando for possível ver o fundo da panela ao misturar a massa com a colher, o angu estará pronto.
4. Vire o angu ainda quente em uma travessa e coloque a mistura de carne e quiabo por cima do angu.

### Sugestão

- >> Acrescente cebolinha verde e salsinha ao final do cozimento.
- >> Tempere a carne com pimenta-do-reino ou utilize uma pimenta mais forte como malagueta ou dedo-de-moça.

**Embrapa**

**Hortaliças**

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento  
BR 060 Km 09 Brasília/Anápolis  
Caixa Postal 218, CEP 70275-970, Brasília-DF  
Fone: (61) 3385-9000  
SAC: [www.embrapa.br/fale-conosco](http://www.embrapa.br/fale-conosco)  
[www.embrapa.br/hortalicas](http://www.embrapa.br/hortalicas)

#### Autoras

Milza Moreira Lana - Pesquisadora - Embrapa Hortaliças  
Vivian Feddern - Pesquisadora - Embrapa Suínos e Aves

#### Fotos das receitas

Milza Moreira Lana

**Hortaliça não é só salada**

>>50 hortaliças

[embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada](http://embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada)



**Embrapa**

MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO

PÁTRIA AMADA  
**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL

**Hortaliça não é só salada**

**Carne suína**



Suas refeições  
**+saborosas**  
com hortaliças

Quiabo, couve-chinesa, repolho roxo, entre outras hortaliças, fazem a diferença no preparo da carne suína.

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

Visite o site Hortaliça não é só Salada 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

**Hortaliça  
não é só salada**  
+50 hortaliças

## Hortaliça também combina com carne suína

A carne suína, ou carne de porco, é a mais consumida no mundo, porém no Brasil está atrás da carne de frango e bovina. Ela apresenta vantagens nutricionais e devido à sua versatilidade, pode harmonizar com uma variedade de acompanhamentos, como as hortaliças. A carne suína tem ao redor de 20% de proteínas, além de minerais importantes para nossa dieta, principalmente cálcio, magnésio, fósforo, potássio, ferro, zinco, e vitaminas do complexo B.

A idéia de que a carne suína engorda vem da antiga criação e capa de gordura que a carne possuía. Hoje em dia, com o avanço da genética, nutrição e bem-estar dos animais, a carne suína passou a ter menos gordura e mais proteína. O modo de preparo influencia bastante na quantidade de gordura final do prato. Por exemplo, você pode preparar no forno ou refogar a carne para obter um prato com menos calorias, sem abrir mão do sabor. O lombinho e a paleta são considerados cortes magros que possuem apenas 2,4% e 4,7% de gordura, respectivamente. O lombo assado possui três vezes menos gordura do que uma bisteca frita, portanto o modo de preparo e o tipo de corte da carne são muito importantes.

No dia a dia, você pode combinar carne de porco e hortaliças em pratos rápidos e nutritivos. A carne pode ser combinada com uma variedade de hortaliças como pimentão, cenoura, couve-flor, couve, brócolis, gengibre, maxixe, quiabo, radicchio, abobrinha, entre outros. Por exemplo, na Alemanha, é comum consumir carne suína com batata e repolho. No Brasil, costelinha com quiabo, feijão tropeiro com linguiça de porco, torresmo e couve e leitão à pururuca com couve são alguns dos pratos tradicionais da culinária mineira.

Nessa cartilha, selecionamos receitas bem fáceis e rápidas, perfeitas para quem não tem muito tempo para cozinhar durante a semana. Para quem nunca cozinhou hortaliça com carne suína, as receitas trazem as quantidades em medidas, como sugestão. Uma medida pode corresponder a uma ou três xícaras de chá, dependendo da quantidade que se deseja preparar. Mantenha a proporção descrita na receita ou use uma quantidade maior ou menor de cada ingrediente em função do gosto e da disponibilidade de cada ingrediente. Não há como errar na proporção; é uma questão de gosto !

## Picadinho de filé mignon de porco com repolho



### Ingredientes

- 1 porção de filé mignon de porco
- 2 porções de repolho roxo
- Vinagre Balsâmico
- 1 pitada de açúcar mascavo ou branco
- Azeite ou outro óleo vegetal

### Modo de fazer

1. Tempere a carne. Refogue a carne em uma panela untada com azeite e mexa até dourar.
2. Quando a carne estiver dourada, acrescente o repolho, o vinagre e o açúcar e deixe cozinhar. Se necessário acrescente água quente para completar o cozimento.

### Sugestões

- >> Sirva com purê de batata, ou batata cozida.
- >> Você também pode usar o lombo ou pernil nessa receita.

## Pernil com couve-chinesa



### Ingredientes

- 1 porção de pernil de porco picado em tiras grossas
- 2 porções de couve-chinesa picada (pique o talo em pedaços menores que a folha)
- Sal e alho a gosto
- Azeite ou outro óleo vegetal
- Suco de laranja
- Gengibre fresco ralado (opcional)

### Modo de fazer

1. Tempere a carne. Refogue a carne e mexa até dourar. Quando estiver dourada, acrescente o suco de laranja e o gengibre ralado e deixe cozinhar.
2. Quando o suco for reduzido à metade, acrescente os talos da couve chinesa.
3. Misture e deixe cozinhar.
4. Após 3 a 5 minutos acrescente as folhas.
5. Quando as folhas estiverem murchas, o prato está pronto.

### Sugestão

- >> Substitua o suco de laranja por shoyo.
- >> A couve-chinesa pode ser combinada ou substituída por alho-porró ou salsão (também chamado aipo).