

Carne moída com maxixe



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- 1 porção de carne moída, bovina ou suína
- ½ 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. Tempere com sal. Se necessário, acrescente um pouco de água quente.
2. Quando a carne estiver quase cozida, acrescente o maxixe fatiado espalhando-o sobre a carne. Polvilhe sal e pimenta sobre o maxixe, tampe a panela e deixe o maxixe cozinhar com o vapor.

Sugestões

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



Hortalças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060, km 9, Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70275-970 Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9000
SAC: www.embrapa.br/fale-conosco
www.embrapa.br/hortalicas

Autora

Milza Moreira Lana

Pesquisadora de Pós-colheita da Embrapa Hortalças

Projeto gráfico

Henrique Carvalho

Beatriz Ferreira

Foto da capa

Sian Rose, por Pixabay

2ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortalças no site

Hortalça não é só salada

www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada



MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO



Hortalça não é só salada

Carne moída



Suas refeições
+saborosas
com hortalças

Feijão-vagem, almeirão e maxixe,
entre outras hortalças,
podem fazer a diferença
no preparo de carne moída

Conheça outras coleções no site

Hortalça não é só salada

quem quer saúde
vai à feira

como comprar, conservar
e consumir hortalças

hortalça e dinheiro
não se jogam fora

como obter o melhor
de cada hortalça

OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL



OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL



Hortaliça também combina com carne moída

Apelidada de “boi ralado”, a carne moída é considerada por muitos como 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 com 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 coxão mole (conhecida por chã de dentro em algumas regiões do Brasil). Se você preferir a carne suína, escolha o pernil.

Nas receitas apresentadas nesta cartilha 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 sugerem quantidades em forma de medidas bem simples. Uma medida pode corresponder a uma ou a três xícaras de chá, dependendo da quantidade que se queira 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 usar hortaliças que demandam menor tempo de cozimento, como mostarda, almeirão e ervilha, acrescente-as apenas quando a carne estiver quase cozida. Experimente as receitas desta cartilha e depois use sua criatividade para combinar a carne e as hortaliças de sua preferência.

Carne moída com vagem e cogumelo seco



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- 1 porção de carne moída, bovina ou suína
- ½ porção de feijão-vagem picado 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.

Sugestões

- ❖ Se quiser acentuar o sabor do cogumelo no prato, aproveite 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 seco



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- 1 porção de carne moída, bovina ou suína
- 2 porções de almeirão picado 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. Quando a carne estiver quase cozida, acrescente o almeirão aos poucos, à medida que as folhas forem murchando. Tempere com sal e pimenta.
2. 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.