

## Picadinho de carne com chicória



### Ingredientes

- 1 porção de carne bovina picada em cubo (filé mignon, contra-filé, alcatra, acém)
- 1 ½ porção de chicória picada grossa
- Sal, alho e cebola
- Salsa e cebolinha picadas (opcional)
- Pimenta (opcional)
- Óleo ou azeite para refogar

### Modo de fazer

1. Tempere a carne com alho, sal e pimenta a gosto.
2. Refogue a carne e deixe fritar, mexendo de vez em quando até que os pedaços fiquem corados de maneira uniforme.
3. Adicione a chicória aos poucos, misturando-a a carne à medida que as folhas forem murchando. Tampe e deixe cozinhar. Se necessário acrescente um pouco de água quente para evitar que a carne e a chicória grudem na panela.
4. Quando a carne e o espinafre estiverem cozidos, acrescente a salsa e a cebolinha, tampe a panela e deixe cozinhar por cerca de 2 minutos.

**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/hortaliças

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

#### 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/hortaliças](http://www.embrapa.br/hortaliças)

**Embrapa**

**Hortaliça não é só salada**

**Carne bovina**



Suas refeições  
**+saborosas**  
com hortaliças

Chicória, espinafre, pimentão, entre outras hortaliças, podem fazer a diferença no preparo de carne bovina.

>> 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 bovina

Bife de boi ou churrasco com vinagrete; quem nunca experimentou? Bife com batata frita, outro campeão de preferência nacional. Esses são exemplos conhecidos de combinação de carne com hortaliças. Mas essa história não termina aqui. Há muitas outras maneiras de combinar esses alimentos em pratos rápidos, nutritivos e saborosos, que você pode preparar na correria do dia a dia. Se esses alimentos forem preparados na mesma panela, você também economiza tempo e gás.

Combinar carnes com hortaliças é uma maneira de enriquecer a sua alimentação e de sua família, ao combinar os nutrientes da carne, alimento rico em proteínas, com os nutrientes das hortaliças, alimentos ricos em vitaminas, sais minerais e fibras.

Se você quer ter uma alimentação saudável, mas torce o nariz ao ouvir a palavra salada, que tal começar a ingerir hortaliças em pratos que tragam um ingrediente que você gosta? Combinada com a carne, a hortaliça traz frescor e leveza ao prato, tornando sua refeição ainda mais saborosa.

Não é preciso se preocupar com a quantidade exata de ingredientes, pois não há como errar na proporção; é uma questão de gosto. Para quem nunca cozinhou hortaliça com carne, 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 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.

A partir dessas receitas, você pode criar outras combinações, descobrir novos sabores e fugir da monotonia alimentar, que consiste em comer sempre os mesmos alimentos. Uma dieta variada é importante para a manutenção da saúde, além de proporcionar mais prazer à mesa.

### Picadinho com espinafre e gorgonzola



#### Ingredientes

- 1 porção de carne bovina picada em tirinhas (filé mignon, alcatra ou acém)
- 1 ½ porção de espinafre picado em tiras grossas (utilize as folhas e talos finos)
- ¼ porção de gorgonzola
- Sal, alho e cebola
- Pimenta (opcional)
- Óleo ou azeite para refogar

#### Modo de fazer

1. Tempere a carne com alho, sal e pimenta a gosto.
2. Refogue a carne e deixe fritar, mexendo de vez em quando até que os pedaços fiquem corados de maneira uniforme.
3. Adicione o espinafre aos poucos, misturando-o à carne à medida que as folhas forem murchando. Tampe a panela e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando para uniformizar o cozimento.
4. Se necessário, acrescente um pouco de água quente para evitar que a carne e o espinafre grudem na panela.
5. Quando a carne e o espinafre estiverem cozidos, desligue o fogo, salpique o gorgonzola em pedaços pequenos e tampe a panela para que o queijo derreta parcialmente. Sirva ainda quente.

#### Sugestão

Sirva com arroz e salada de alface com agrião ou outra hortaliça de folha de sua preferência.

### Salada de músculo



#### Ingredientes

- 2 porções de músculo bovino cozido e desfiado
- ½ porção de pimentão verde cortado em palitos
- ½ porção de pimentão vermelho cortado em palitos
- ½ porção de pimentão amarelo cortado em palitos
- ½ porção de cebola roxa cortada em rodela finas
- ½ porção de azeitona verde sem caroço
- ½ porção de minitomate
- ¼ porção de vinagre
- ¼ porção de suco de limão
- Sal a gosto

#### Modo de fazer

1. Pique a carne em pedaços grandes, tempere com alho e sal
2. Cozinhe em panela de pressão por 30 a 40 minutos.
3. Espere esfriar e desfie a carne. Misture aos demais ingredientes. Leve à geladeira até servir.

#### Sugestões

Se quiser, adicione aos temperos molho de pimenta e casca de limão ralada. Sirva com pão sírio.

**Fonte:** NEDER, M. O grande livro de receitas de Claudia. Editora Abril, São Paulo, 1185p, 2006.