

Picadinho de carne com chicória



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- 1 porção de carne bovina picada em cubo (filé mignon, contrafilé, alcatra ou 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 à carne à medida que as folhas forem murchando. Tampe e deixe cozinhar. Se necessário, acrescente um pouco de água morna para evitar que a carne e a chicória grudem na panela.
4. Quando a carne e a chicória estiverem cozidos, acrescente a salsa e a cebolinha, tampe a panela e deixe cozinhar por cerca de dois minutos.

Sugestões

- ❖ Você pode substituir a chicória por outra hortaliça folhosa, como espinafre, mostarda ou couve.
- ❖ Sirva com angu.



Hortaliças

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 Hortaliças

Projeto gráfico

Henrique Carvalho

Beatriz Ferreira

Foto da capa

Shutterbug75, por Pixabay

2ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortaliças no site

Hortaliça não é só salada

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



MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO



Hortaliça não é só salada

Carne bovina



Suas refeições
+saborosas
com hortaliças

Espinafre, pimentão e chicória,
entre outras hortaliças,
podem fazer a diferença no
preparo de carne bovina

Conheça outras coleções no site

Hortaliça não é só salada

quem quer saúde
vai à feira

como comprar, conservar
e consumir hortaliças

hortaliça e dinheiro
não se jogam fora

como obter o melhor
de cada hortaliça

OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL

12 CONSUMO E
PRODUÇÃO
RESPONSÁVEIS



OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL

2 FOME ZERO
E AGRICULTURA
SUSTENTÁVEL



Hortaliça também combina com carne bovina

Bife de carne de boi ou churrasco com vinagrete, quem nunca experimentou? Bife com batata frita, outro campeão de preferência nacional. Esses são apenas três 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 economizará tempo e gás.

Combinar carnes com hortaliças é uma maneira de enriquecer a sua alimentação e a 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 apresentadas nesta cartilha sugerem quantidades em forma de medidas bem simples. 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, sem muitas variações. Uma dieta variada é importante para a manutenção da saúde, além de proporcionar mais prazer à mesa.

Sem medo de errar, combine as hortaliças e carnes de sua preferência e experimente (por que não?) nessa combinação as hortaliças que você não tem o hábito de consumir. Você também pode usar o preparo de carne com hortaliça para rechear tortas salgadas e pastéis assados ou para misturar ao macarrão.

Picadinho com espinafre e gorgonzola



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- 1 porção de carne bovina cortada 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*



Foto: Milza Moreira Lana

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 e cozinhe em panela de pressão por 30 minutos a 40 minutos.
2. Espere esfriar e desfie a carne. Misture aos demais ingredientes. Leve à geladeira até servir.

Sugestões

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

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