

Lombo de porco com quiabo e angu



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes para o angu

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

Ingredientes 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 preaquecida com azeite. Adicione a carne e doure-a nos dois 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.

Sugestões

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



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

Autoras

Milza Moreira Lana

Pesquisadora de Pós-colheita da Embrapa Hortaliças

Vivian Feddern

Pesquisadora de Ciência de Alimentos da Embrapa Suínos e Aves

Projeto gráfico

Henrique Carvalho

Beatriz Ferreira

Foto da capa

Jason Goh, 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 suína



Suas refeições
+saborosas
com hortaliças

Repolho roxo, couve-chinesa
e quiabo, entre outras hortaliças,
podem fazer a diferença no
preparo de carne suína

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 suína

A carne suína, ou carne de porco, é a mais consumida no mundo, porém no Brasil está atrás da carne de frango e da carne bovina. Ela apresenta vantagens nutricionais e, por 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 ideia 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, com apenas 2,4% e 4,7% de gordura, respectivamente. O lombo assado possui três vezes menos gordura do que uma bisteca frita. O modo de preparo e o tipo de corte da carne são, portanto, 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. 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.

Nesta 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, como sugestão, as quantidades em forma de medidas. Uma medida pode corresponder a uma ou três xícaras de chá, dependendo da quantidade que se deseje 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



Foto: Milza Moreira Lana

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. Quando a carne estiver dourada, acrescente o repolho, o vinagre e o açúcar e deixe cozinhar.
2. 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 de porco com couve-chinesa



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- 1 porção de pernil de porco cortado 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 três a cinco minutos, acrescente as folhas.
5. Quando as folhas estiverem murchas, o prato estará pronto.

Sugestões

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