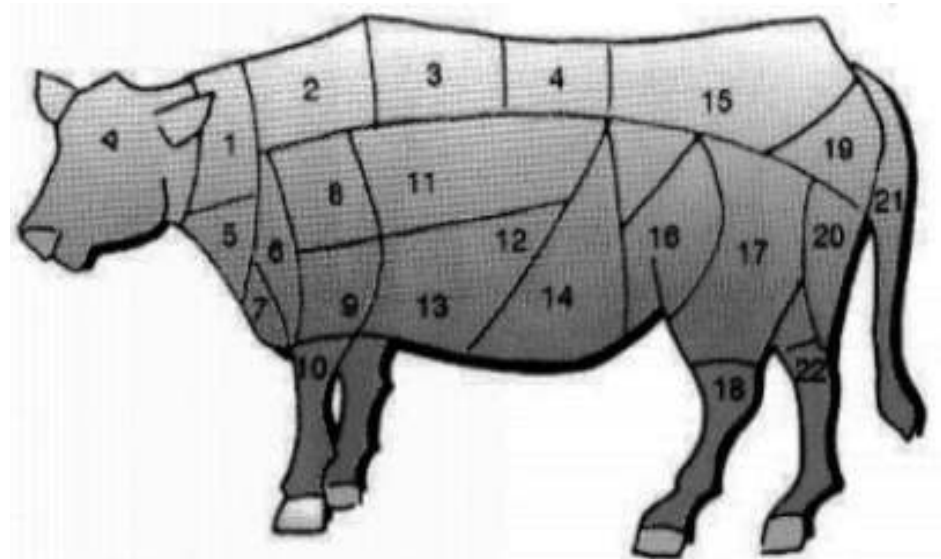


## Dicas e Sugestões Sobre Carne



1. Cachaço
2. Acém comprido
3. Acém redondo
4. Vazia e Lombo
5. Volta
6. Agulha
7. Maça
8. Sete

9. Pá
10. Chambão
11. Aba das Costelas
12. Prego do Peito
13. Peito Alto
14. Aba
15. Alcatra

16. Rabadilha
17. Chã de fora
18. Chambão
19. Folha de Alcatra
20. Ganso Redondo
21. Rabo
22. Chambão



## Assar Carne de Novilho

### Peças mais usuais:

A peça mais nobre para o assado é o rosbife (ou vazia), sendo aconselhados também a alcatra, a folha de alcatra (picanha), o ganso redondo, a chã de fora, algumas partes da pá e da rabadilha e o peito alto. Pode deixar uma boa capa de gordura na carne ou, em carne muito magra, acrescentá-la colocando bacon ou toucinho como se faz nos rolos de carne para assar.

### Indicações para confeção:

Tente evitar que a peça de carne tenha diferenças de espessura muito grandes. Se as tiver, dê uns golpes na diagonal um pouco mais fundos nas partes mais grossas. Coloque a peça inteira e com a gordura para cima num tabuleiro ou assadeira. Poderá dar uns golpes na capa de gordura para permitir a entrada do molho e das especiarias. É comum preparar uma massa de condimentos a barrar a parte superior com essa massa para temperar a carne.

A maior segurança é sempre o tempo de assadura. Uma peça grande pode precisar de mais de 3 horas para ficar assada, com o perigo de ficar tostada demais do lado de fora e ainda estar crua por dentro. Aconselhamos sempre que se comece pela temperatura mais alta, colocando a carne no forno a 220°C ou até 170°C. Nessas temperaturas, a carne poderá cozinhar até tempo demais sem perder qualidades, e não é necessário colocar termómetros. Quando tirar a carne do forno, é muito importante deixá-la repousar 15 a 20 minutos antes de cortar e servir. Só assim toda a peça ficará sumarenta e firme por igual. Depois corte em fatias finas.

### Quantidade por pessoa:

Uma bela travessa de carne assada chega sempre para mais um e também sabe bem, fria ou quente, no dia a seguir. Portanto, mais vale a mais do que a menos, mesmo que 150g a 200g por pessoa possam ser perfeitamente suficientes. Se a carne tiver osso, conte com 350g por pessoa.



## Cozer Carne de Novilho

### Peças mais usuais:

Bem cozidos mesmo os cortes mais rijos como o peito alto, prego do peito e a aba das costelas ficam saborosos e tenros, sendo especialmente saborosos os cortes com osso.

### Indicações para confeção:

A carne cozida, não estando propriamente na moda, talvez pelo tempo que leva a confeccionar, é uma carne económica e saudável.

Aconselhamos a colocar a carne na água quando esta já ferve. A carne deve ser cozida devagar, sem que a fervura levante muito. Assim ficará tenra e sumarenta. Junte meia cebola com casca pela cor e pimenta ao início, mas o sal só no final da cozedura.

Junte os legumes só no final conforme o tempo que estes necessitam para ficar cozidos, evitando cozê-los demasiado. Assim, este servirão de guarnição e a água de cozedura ter-se-á transformado num caldo gostoso.

### Quantidade por pessoa:

Carne sem osso, 250g por dose, com osso 350g por dose.



## Conselhos e Sugestões sobre Carne

### Guisar e Estufar Carne de Novilho

#### Peças mais usuais:

Normalmente a carne para guisar é cortada em pedaços pequenos. Para estufar também se usa peças inteiras. Ambas as formas de confeccionar, tal como o cozer em líquido, são para carnes menos tenras tais como: maça do peito, prego do peito, ganso redondo, cachaço.

#### Indicações para confecção:

O guisar a carne está entre o cozer e o assar. A carne é assada em óleo ou azeite até alourar. Depois junta-se o líquido, a pouco e pouco, conforme a receita. Se se colocar muito líquido, a carne acaba mais cozida que assada.



## Conselhos e Sugestões sobre Carne

### Grelhar ou Fritar Carne de Novilho

#### Peças mais usuais:

Os bifés e as costeletas são das comidas mais apreciadas hoje em dia. Sendo rápidos na confecção, permitem bastante variedade de molhos ou, como é o caso da carne grelhada no carvão, realçam de forma única o sabor da carne. Porém, só as peças mais tenras são indicadas para grelhar e fritar em bifés e costeletas, ou seja: o lombo, a vazia, a alcatra, a rabadilha, e, nos novilhos mais novos de "qualidade Manteiga", também fica bem um bife do pojadouro ou da pá.

A costeleta e o bife à cortador são cortados do acém redondo. Os bifés confeccionados sem molho devem ser sempre mais grossos (+/- 2 cm), para a carne não se tornar seca por dentro.

#### Indicações para confecção:

A carne nunca deve ser grelhada ou frita fria, directamente do frigorífico ou do congelador, deixe a atingir a temperatura ambiente.

Tanto na grelha como na frigideira, a regra é começar a grelhar ou fritar na temperatura mais alta possível para alourar o bife de ambos os lados durante um minuto. Depois, baixa-se consideravelmente a temperatura, variando o tempo conforme se quer a carne bem passada, no ponto ou mal passada.

Os puristas evitam ao máximo a gordura na frigideira, fritando só em um pouco de óleo. Mas fritar em manteiga dá um sabor inigualável a todos os bifés. Os sucos da fritura podem-se aproveitar para fazer os molhos mais elaborados. Quando grelhados na brasa, pode-se juntar a manteiga ou o molho quando os bifés estão prontos.

#### Quantidade por pessoa:

Para bifés aconselhamos 250g. Uma boa costeleta pode chegar a pesar mais de meio quilo – uma verdadeira refeição de lenhador.



## Conselhos e Sugestões sobre Carne

### Assar Carne de Porco

#### Peças mais usuais:

Pá, lombo (vão), perna, entrecosto.

#### Indicações para confecção:

Poderá dar uns golpes na superfície da peça e cobri-la com banha ou azeite e os condimentos escolhidos. Coloque a peça sobre o osso ou sobre uma grelha, caso a peça seja desossada com maior espessura de gordura virada para cima. É usual assar a carne com osso, somente o lombo costuma a ser desossado. Algumas peças, como por exemplo a pá, são especialmente boas de assar com o courato, que também deverá levar os referidos golpes. O courato manterá a carne mais suculenta.

Também na carne de porco aconselhamos sempre que se comece pela temperatura mais alta, colocando a carne no forno a 220°C durante sensivelmente meia hora, baixando depois a temperatura para 180°C ou até 170°C. Nessas temperaturas, a carne ficará menos seca.



## Conselhos e Sugestões sobre Carne

### Grelhar ou Fritar Carne de Porco

#### Peças mais usuais:

Perna, entremeada, entrecosto, costeletas

#### Indicações para confecção:

São famosas as bifanas fritas na frigideira, em que o molho é um segredo bem guardado. Mas também ficam bem só com um pouco de banha ou azeite, cortadas fininhas e fritas pouco tempo. A carne de porco quer-se bem passada, e muitos preferem-na em fatias finas. Só as costeletas é que necessitam sempre de um pouco mais de tempo devido ao osso.

Nas costeletas, a escolha entre as do lombo, do pé ou do fundo é uma questão de gosto pessoal. As do pé e do lombo ficam mais perfeitas ao olhar. As do fundo, já com mais veios de gordura, são preferidas pelo sabor.

### O Churrasco

Para começar, a charcutaria, morcela, chouriço e outros enchidos e carnes frias.

Para continuar, a carne de porco, que poderá ser marinada de véspera, bifana, entremeada, entrecosto e salsicha fresca. Estas carnes são muito apreciadas no pão, sendo por isso bastante convenientes para festejos ao ar livre.

Para acabar, o novilho, costeletas, entremeada de vitela. Como alternativa, termine o churrasco com espetadas destas carnes feitas de cubos, não muito pequenos, intercalados com pimento, cebola e toucinho