

Carnes

Tartaruga: Algumas Informações e Dicas.	73
Guisado de Tartaruga.	74
Filé de Tartaruga.	75
Paxicá de Tartaruga.	76
Picadinho de Tartaruga.	77
Sarapatel de Tartatura.	78
Aves: Algumas Informações e Dicas.	79
Guisado de Pato Nativo.	80
Pato no Tucupi à Moda Amazonense.	81
Frango.	82
Frango com Macaxeira.	83
Canja de Galinha.	84
Galinha à Cabidela.	85
Galinha Caipira.	86
Galinha Escandalosa.	87
Carne de Gado e de Porco: Algumas Informações e Dicas:.	88
Picadinho de Carne.	89
Bolo de Carne.	90
Costela de Boi.	91
Rabada.	92
Bife Com Batatas.	93
Bife de Fígado Grelhado.	94
Carne Assada de Panela.	95
Roupa Velha.	96
Filé Mignon ao Forno.	97
Carne com Quiabo.	98
Carne-Seca com Pirão.	99
Carne-Seca com Purê de Jerimum.	100
Cafofa.	101
Jardineira.	102
Carne-de-Sol com Pirão de Leite.	103
Guisado de Bucho.	104
Mocotó com Feijão.	105
Panelada à Moda do Norte.	106
Bistecas de Porco.	107
Lombo Assado.	108
Lombo de Porco Recheado.	109
Lombo na Frigideira com Pupunha.	110
Porco com Macaxeira e Pupunha.	111

Tartaruga: Algumas Informações e Dicas

No passado, os quelônios fizeram parte da dieta indígena e por algum tempo enriqueceram a mesa cabocla por possuírem uma das carnes mais deliciosas. Porém, devido a caça predatória as populações diminuíram e a matança desses animais foi suspensa. Atualmente há criatórios de quelônios para atender a demanda de seus apreciadores, legalizando assim o consumo deste prato típico. No caso de a tartaruga ou outra espécie similar ter sido comprada inteira, descrevemos abaixo o processo para abatê-la.

Como Tratar: Peça ajuda de uma pessoa forte. Segure a tartaruga na vertical mantendo sua cabeça para cima, enquanto a outra pessoa corta totalmente o pescoço da tartaruga com uma faca bem amolada. Vire imediatamente o casco com o pescoço para baixo para recolher o sangue em uma vasilha contendo um pouco de sal e vinagre, enquanto a outra pessoa mexe com uma colher para o sangue não qualhar. Quando o sangue parar de escorrer, leve-o imediatamente à geladeira.

Com uma machadinha quebre as laterais do casco para retirar o peito, cortando com uma faca. Em seguida, desloque os quartos, tanto dianteiros como traseiros. Retire as víceras com muito cuidado para não romper o fel, o qual deve ser descartado imediatamente. Limpe as víceras (fígado, pulmões e coração), eliminando as partes não aproveitáveis (tripas finas e rins). Lave-as bem. Retire o filé, as carnes brancas, a gordura, a carne com gordura e as carnes com peles. Separe as unhas das patas dianteiras e traseiras e descarte-as. Corte fora as partes das patas onde a tartaruga pisa e que parecem mais machucadas. Corte as patas pelas juntas. Se desejar, elimine o excesso de pele. Coloque uma panela com água no fogo e, quando ferver, escale as patas, víceras e as carnes com pele por dois minutos. Raspe as carnes com pele e retire a pele que cobre o fígado. Lave todas as carnes com limão a gosto e água corrente. Lembre-se que quanto mais limão, menos evidente será o cheiro *pitiu*, também presente na carne de tartaruga. Porém, fica a critério do leitor a quantidade de limão desejada.

Guisado de Tartaruga¹

(Receita de Martha Falcão)

- Carne com peles, patas e banha de tartaruga
- Carne branca (filé)
- Limão
- Sal
- 6 dentes de alho amassados
- Pimenta-do-reino e cominho
- Vinagre
- Colorau
- 2 maços de cheiro-verde completo picados
- 3 cebolas cortadas em cubos pequenos
- 6 tomates cortados em cubos pequenos
- Pimentas-de-cheiro picadas
- Pimenta murupi
- Água para cozinhar
- 2 kg de batata-portuguesa cortadas em quatro partes
- Um pouco de banha de tartaruga derretida (se não tiver, use margarina)

Apos lavar as carnes com limão e corte em pedaços médios, as carnes com pele, as patas, a carne branca e a metade da banha. Coloque-as na panela de pressão e tempere-as com sal, alho, pimenta-do-reino, cominho, vinagre, colorau e a metade das demais verduras. Leve a panela ao fogo, mexendo sempre para refogar tudo na banha misturada à carne. Adicione um pouco de água. Tampe a panela e deixe ferver por 15 minutos ou até a carne amolecer um pouco. O guisado precisa ter um pouco de molho. Junte a metade das batatas e deixe cozinhar até a carne e a batata amolecerem. Repita este mesmo processo para a carne-branca, usando o restante dos temperos, gordura de tartaruga, verdura e batatas. Coloque cada cozido de carne em travessas separadas, ou junte os dois em uma só travessa, se preferir. Sirva com arroz branco e farofa de torresmo de tartaruga.

¹ A tartaruga (tartaruga-do-Amazonas) (*Padocnemis expansa*) é um quelônio de água doce que habita o rio Amazonas e seus afluentes. Atinge cerca de 80 cm de comprimento e 60 cm de largura, chegando a pesar até 60 kg, podendo viver de 200 a 300 anos. A carne da tartaruga foi o alimento de maior tradição da cozinha amazonense. Dela se fazem iguarias como o guisado, o picadinho, o sarapatel (feito com o sangue), que é servido no casco com farofa de farinha do Uarini, e é uma verdadeira delícia.

Filé de Tartaruga

(Receita de Martha Falcão)

- Filé de tartaruga
- Banha de tartaruga
- Limão
- Sal
- 2 dentes de alho amassados
- Pimenta-do-reino
- Vinagre
- 1 colher de chá de colorau
- 1 cebola cortada em rodela
- 1 tomate cortado em rodela
- 1 maço de cheiro-verde picado

Coloque o filé em um tabuleiro. Tempere-o com sal, alho, pimenta-do-reino, vinagre, colorau, um pouco de banha de tartaruga derretida e as demais verduras. Coloque o filé temperado em uma panela grande e leve-a ao fogo baixo. Deixe a carne ir assando na banha da tartaruga e vire-a para ir assando de todos os lados. Coloque água de vez em quando para não secar.

Paxicá de Tartaruga

(Receita de Martha Falcão)

- Fígado e filé de tartaruga
- Banha de tartaruga
- Limão
- Sal
- 3 dentes de alho amassados
- Pimenta-do-reino com cominho
- 1 maço de cheiro-verde picado
- Pimentas-de-cheiro picadas
- Pimenta murupi picada
- 2 cebolas cortadas em cubos pequenos

Corte o fígado, o filé e a banha em cubos pequenos. Coloque-os em uma panela e tempere-os com sal, alho, pimenta-do-reino, cominho, pimentas-de-cheiro, murupi e cebola. Deixe fritar, mexendo sempre, até a água evaporar. Sirva com farofa de torresmo feito da banha da tartaruga e farinha do Uarini.

Picadinho de Tartaruga

(Receita de Martha Falcão)

- Filé de tartaruga e pedaços de carne-branca
- Limão
- Banha de tartaruga
- 2 cebolas cortadas em pedaços
- 3 tomates cortados em pedaços
- Pimentas-de-cheiro
- Pimenta-murupi
- Sal
- Pimenta-do-reino e cominho socados na hora
- Vinagre
- 6 dentes de alho amassados
- Colorau
- 2 maços de cheiro-verde completo picado

Corte as carnes e a banha em pedaços pequenos. Passe-os pelo máquina de moer carne, junto com a cebola, tomate, pimentas-de-cheiro e murupi. Tempere com sal, pimenta-do-reino, cominho, vinagre, alho, colorau e cheiro-verde. Coloque tudo em uma panela e leve ao fogo, mexendo sempre com uma colher de pau, até secar. Se a gordura de tartaruga não for suficiente, junte um pouco de margarina. Se a tartaruga tiver ovos, cozinhe-os, corte-os em rodela e enfeite o picadinho.

Sarapatel de Tartatura

(Receita de Martha Falcão)

- Vísceras de tartaruga
- Pedacos de carne-branca, carne com peles e patas de tartaruga
- Banha de tartaruga (um pouco)
- 1 xícara de sangue de tartaruga
- 3 colheres de sopa de farinha da mandioca branca e peneirada
- Sal
- 6 dentes de alho amassados
- Pimenta-do-reino com cominho
- 1 maço de cheiro-verde picado
- 6 pimentas-de-cheiro picadas
- Pimenta murupi picada
- 2 tomates cortados em cubos pequenos

Escalde as vísceras e corte-as bem miúdas junto com as carnes e a banha. Corte as patas em 3 partes. Tempere-as com sal, alho, pimenta-do-reino, cominho e demais verduras. Coloque tudo em uma panela de pressão com água para cozinhar por 15 minutos ou até amolecer. Bata o sangue no liquidificador com a farinha e um pouco de água. Despeje-o na panela de pressão, misturando bem até ficar um caldo grosso. Deixe cozinhar por mais alguns minutos. Pode-se servir o sarapatel, no casco da tartaruga. O casco é primeiro assado no braseiro.

Aves: Algumas Informações e Dicas

Como Comprar: Entre as aves, selecionamos para nossas receitas o pato nativo e o pato de quintal, o trivial frango e a galinha. A ave caipira, de quintal ou pé duro é sempre mais saborosa, mas se for comprar na granja, preste atenção se sua crista está bem vermelha (frango) e os olhos brilhantes. As melhores aves para o abate são as de 6 a 8 meses de idade. Se a ave for empacotada, observe se o cheiro é muito forte. Se a carne da ave for escura, isto significa que a ave está morta por muito tempo.

Como Limpar: Para tirar o cheiro forte, lave a ave em água corrente, corte em pedaços se for o caso, e deixe-os de molho em limão e conhaque por meia-hora antes do preparo. Se preferir, lave os pedaços ou a ave inteira com limão.

Galinha Caipira: Mate a galinha, mergulhe-a em água fervente e retire todas as penas. Chamusque-a derramando um pouco de álcool e tocando fogo para eliminar as penugens. Raspe-a com uma faca e corte-a em pedaços.

Como Trinchar: Com uma faca afiada separe as pernas da ave com um corte. Depois vire-as para os lados e corte na articulação das juntas; separe a perna em coxa e antecoxa, se preferir. Corte o peito com uma tesoura em todo o comprimento. Separe os pedaços do peito das costas e corte os pedaços na transversal. Separe as asas pelas juntas.

Como Preparar: Aves cozidas ficam mais suaves em panela tampada. Aves magras precisam de gordura para ficarem suculentas - prenda com um palito tiras de toucinho em toda a extensão da ave para que seja regada ao assar. Coloque-a de costa na frigideira se for fritá-las e vire-as para fritar de ambos os lados. Em geral, as aves podem ser temperadas com um bom molho, misturando vinho branco, vinagre, alho amassado, sal, pimenta-do-reino, cebolinha verde, e uma ou outra especiaria de sua preferência. Pode ficar nessa vinha-d'alho durante três ou quatro horas.

Nota: Como nas receitas de peixe, não especificamos aqui as quantidades de sal, limão, vinagre e colorau, pois preferimos deixar a gosto do leitor.

Guisado de Pato Nativo²

(Receita de Martha Falcão)

- 2 patos nativos tratados, lavados e cortados em pedaços
- Limão
- Sal
- Pimenta-do-reino com cominho
- Colorau
- Vinagre
- 2 maços de cheiro-verde picado
- 6 dentes de alho amassados
- 3 cebolas picadas
- 3 tomates picados
- Água para cozinhar
- ½ kg de batata doce cortada em pedaços médios
- 2 maços de jambu separado em ramos
- Óleo ou margarina

Tempere o pato com sal, pimenta-do-reino, colorau, vinagre, cheiro-verde, metade do alho, metade da cebola, tomate. Cozinhe o jambu e a batata em uma panela separada por alguns minutos. Aqueça o óleo ou margarina na panela de pressão, refogue o restante do alho e da cebola e deixe dourar. Junte o pato temperado e refogue por cinco minutos. Junte água fervendo suficiente para cobrir o pato. Deixe cozinhar por 15 minutos. Junte a batata e o jambu e deixe ferver até as batatas ficarem suaves.

² O pato-do-mato (*Cairina moschata*) é uma ave abundante no interior de nossa região e essa abundância levou à mulher indígena a inventar o famoso “pato-no-tucupi”. Esse prato (receita seguinte) utiliza o pato comum de quintal, já que o abate do pato nativo é controlado devido ao caráter predatório de sua comercialização.

Pato no Tucupi³ à Moda Amazonense

(Receita de Rosa Clement)

- 1 pato com cerca de 2 ½ kg
- Limão
- Vinho branco
- 5 dentes de alho amassados
- Sal
- Pimenta-do-reino
- 1 cebola cortada em rodela finas
- 4 litros de tucupi (veja a receita em “Tambaqui com Tucupi e Jambu”)
- 3 maços de jambu, sem as flores, separados os galhos tenros

Corte o pato pelas juntas e retire a gordura. Em uma travessa grande prepare uma vinha-d’alho com o vinho, o alho, o sal, a pimenta-do-reino, o cominho e a cebola. Coloque aí os pedaços de pato e deixe tomar gosto de um dia para outro na geladeira. Retire o pato da vinha-d’alho e coloque-o em tabuleiro sem óleo para assar. Quando o pato estiver bem dourado, retire-o do forno e reserve. Prepare o tucupi. Lave os galhos de jambu e leve-os para cozinhar com um pouco de sal por alguns minutos. Descarte a água e separe uma porção em uma travessa. Depois que o tucupi tiver fervido bem, junte o jambu restante e os pedaços de pato e deixe ferver até a carne ficar tenra. Prove se está bom de sal. Ao servir, coloque uma boa quantidade de tucupi no prato e adicione um pouco de farinha do Uarini. Sirva com uma porção extra de jambu cozido.

³ O Pato no Tucupi é um prato peculiar da Amazônia brasileira, apresentado em forma de caldeirada, onde o caldo é o tucupi (veja descrição de tucupi, na receita de Tambaqui com Tucupi e Jambu). O principal tempero, além dos convencionais, é o jambu. O Pato no Tucupi é acompanhado por farinha do Uarini, arroz e molho de pimenta.

Frango⁴ Assado

(Receita de Rosa Clement)

- 1 frango de 1 ½ kg
- Sal e pimenta-do-reino
- Vinho-branco
- 6 dentes de alho amassados
- 1 maço de cheiro-verde
- Manjericão
- 1 colher de chá de manteiga
- 1 colher de sopa de óleo

Para o Recheio:

- 1 cebola grande cortada em rodela finas
- 1 fatia de pão molhada no leite e espremida
- 100 gramas de presunto moído junto com os miúdos de frango

Em uma travessa grande, prepare a vinha-d'alho com sal, pimenta-do-reino, vinho, alho, cheiro-verde, manjericão, manteiga e óleo e deixe o frango nesse molho por duas horas. Pré-aqueça o forno em temperatura moderada. Prepare o recheio. Retire o frango da vinha-d'alho, escorra-o, enxugue-o, coloque-o na tábua e encha-o com o recheio. Feche a abertura com palitos. Coloque-o em uma assadeira e salpique um pouco de manjericão por cima. Leve-o ao forno por 45 minutos. Enquanto assa, regue-o com a vinha-d'alho e o molho da assadeira. Na hora de servi-lo, corte as costelas à direita e à esquerda com uma tesoura de trinchar e levante o osso do peito. O recheio fica na cestinha pronto para servir.

Recheio:

Aqueça um pouco de manteiga em uma panela e refogue a cebola, o presunto moído e os miúdos. Junte o pão espremido e tempere com sal e pimenta-do-reino.

⁴ O frango ou galinha (*Gallus domesticus*) é um alimento comum na mesa do amazonense. Por ser econômico, possui uma demanda significativa, sendo comum em nossa região os restaurantes populares que oferecem o frango na brasa ou assado, e os mais especializados que servem a Galinha à Cabidela. O frango ou galinha capira possui sabor superior aos de granja, porém requer maior tempo de cozimento.

Frango com Macaxeira

(Receita de Rosa Clement)

- 1 frango de 1 ½ kg cortado em pedaços médios
- Sal
- 3 dentes de alho amassados
- Pimenta-do-reino
- Azeite, manteiga ou margarina
- 1 cebola cortada em cubos pequenos
- 1 pimentão cortado em cubos pequenos
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- ½ xícara de vinho branco seco
- 1 xícara de caldo de galinha
- 1 colher de chá de mel
- Água
- 1 kg de macaxeira cortada em pedaços pequenos

Tempere os pedaços de frango com um pouco de sal, alho e pimenta-do-reino. Aqueça a manteiga em uma frigideira e coloque os pedaços de frango, deixando-os dourar de todos os lados em fogo baixo. Junte água aos poucos até a carne cozinhar completamente. Retire os pedaços de frango da frigideira, coloque-os em uma travessa e reserve. Coloque mais um pouco de manteiga na frigideira e doure a cebola e junte o pimentão. Junte o trigo mexendo bem, o vinho, o caldo de galinha, o mel e um pouco de água. Deixe cozinhar até que o molho fique cremoso, mexendo de vez em quando, retirando do fundo da panela os pedaços que grudam. Tempere com mais sal se for necessário. Cozinhe à parte, a macaxeira e junte na panela do molho. Junte os pedaços de frango. Deixe cozinhar por mais alguns minutos.

Canja de Galinha

(Receita de Rosa Clement)

- 1 galinha gorda de 1 ½ kg, cortada em pedaços
- 3 colheres de sopa de gordura da galinha, azeite ou óleo
- 1 cebola grande ralada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 folha de louro
- 3 tomates sem peles e sem sementes picados
- 1 maço de cheiro-verde e cebolinha verde picados
- 3 ½ litros de água fervente
- Sal
- 1 xícara de arroz lavado e escorrido
- 1 colher de sopa de manteiga
- Queijo parmesão ralado

Retire parte da gordura da galinha para derretê-la em uma panela, mas deixe aí somente o correspondente a três colheres de gordura derretida. Doure a cebola e alho, junte os pedaços de galinha, o louro e refogue até que a carne fique dourada. Junte os tomates, o cheiro-verde e cebolinhas e a água fervente. Tempere com sal e deixe ferver em fogo baixo até que a galinha fique macia. Retire a panela do fogo, coe o caldo, desfie a carne em pedaços finos e reserve. Coloque o caldo de volta na panela e leve-a ao fogo. Quando estiver fervendo, junte o arroz. Prove o sal e deixe cozinhando até o arroz ficar pronto e o caldo engrossar. Acrescente a carne, a manteiga e salpique com queijo parmesão ralado.

Galinha-de-Cabidela⁵

(Receita de Martha Falcão)

- 1 galinha caipira de tamanho médio
- Sal
- Vinagre
- Pimenta-do-reino com cominho
- ½ xícara de margarina
- 6 dentes de alho amassados
- 1 cebola picada
- 3 tomates picados
- 1 maço de cheiro-verde picado
- Água para cozinhar
- ½ kg de batata cortada em pedaços médios

Ao matar a galinha, apare o sangue em um copo com o vinagre e uma pitada de sal batendo sempre com um garfo. Reserve. Veja como tratar a galinha caipira no início desta seção. Corte a galinha em pedaços e tempere-os com sal, pimenta-do-reino e vinagre. Aqueça a margarina na panela de pressão e junte os pedaços de galinha, junto com as demais verduras. Adicione água suficiente para cozinhar por 20 minutos. Junte as batatas e deixe cozinhar. Alguns minutos antes da hora de servir, junte o sangue e mexa bem para não talhar.

⁵ A Galinha-de-Cabidela é típica da região Nordeste, porém muito apreciada e já incorporada em nossa região. O destaque desse prato é o sangue da galinha adicionado ao cozido no final da preparação. Pode ser servida com arroz e salada.

Galinha Caipira

(Receita de Martha Falcão)

- 1 galinha ou frango caipira cortado em pedaços pequenos
- Sal
- Limão
- Água para cozinhar
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 100 gramas de bacon cortado em tiras finas
- 4 dentes de alho amassados
- 1 cebola grande cortada em cubos pequenos
- 200 gramas de lingüiça cortada em pedaços
- 1 xícara de arroz lavado
- ½ colher de chá de açafrão
- ½ xícara de queijo parmesão ralado

Tempere os pedaços de frango com sal e limão. Cozinhe-os em panela de pressão para amolecerem. Reserve. Aqueça a manteiga ou margarina em uma panela grande e junte o bacon. Junte o alho, a cebola e refogue por uns cinco minutos. Acrescente os pedaços de frango e frite-os até que estes fiquem dourados. Junte a lingüiça e frite mais um pouco. Junte o arroz e o açafrão, mexa bem e acrescente a água, podendo ser a mesma que cozinhou a galinha. Deixe cozinhar em fogo brando. Quando o arroz ficar suave, tampe bem a panela. Salpique parmesão ralado por cima e sirva imediatamente..

Galinha Escandalosa

(Receita de Martha Falcão)

- 1 galinha ou frango de tamanho médio
- Limão
- Sal
- Pimenta-do-reino com cominho
- Vinagre
- 6 colheres de sopa de margarina
- 5 fatias de bacon, cortado em tirinhas
- 3 dentes de alho amassados
- 2 cebolas cortadas em cubos pequenos
- 3 tomates cortados em cubos pequenos
- 1 maço de cheiro-verde picado
- 1 paio ou choriço cortado em cubos pequenos
- 1 kg de batatas fritas em tiras
- 2 bananas compridas cortadas em rodela e fritas
- 100 gramas de azeitonas cortadas em pedaços
- 3 ovos cozidos cortados em cubos pequenos
- ½ xícara de queijo parmesão ralado

Corte a galinha ou frango em bandas. Tempere-as com sal, pimenta-do-reino, cominho e vinagre. Unte um pirex com margarina e leve as bandas de galinha ao forno para assar em forno moderado. Quando a galinha estiver assada, retire-a e deixe esfriar. Desfie a galinha e reserve. Em uma frigideira grande, aqueça a margarina e o bacon, refogue a alho e a cebola até que dourem um pouco. Junte as verduras cortadas, o paio ou choriço, a batata e a banana frita, as azeitonas e a galinha desfiada e deite fritar tudo por mais cinco minutos. Retire o excesso de óleo da frigideira e arrume tudo em uma travessa. Regue com um pouco de margarina derretida, enfeite com rodela de ovos cozidos, salpique queijo parmesão por cima e leve ao forno médio para assar até gratinar.

Carne de Gado e de Porco: Algumas Informações e Dicas:

Como Comprar: Escolha o corte de carne pela firmeza e maciez, pressionando-a com o dedo. Esse é um jeito eficiente de verificar se a carne é própria para assados. Se voce não encontra o tipo de corte que procura, escolha as carnes embaladas à vácuo, que tem procedência garantida. De acordo com os especialistas, uma pessoa não deve consumir mais de 100 a 170 gramas de carne diariamente, isto é, um bife de tamanho moderado. Então, baseie-se nesta medida para comprar a quantidade desejada. Dê preferência às carnes magras. Cortes de lagarto, contrafilé, alcatra e filé-mignon são bons para assado no forno, na panela, na grelha ou no espeto. Acém, braço, coxão-duro, músculo, coxão-mole e patinho dão ótimos ensopados e cozidos. A carne seca é ótima em cozidos também. A carne de sol vai bem frita ou na grelha. A carne de porco é mais indigesta, mas sempre deliciosa, e o lombo é sua carne de primeira.

A carne fresca deve possuir uma cor vermelha-rosada. Os cortes mais irrigados de sangue são mais macios e suculentos, como é o caso da picanha. Se a carne for muito escura é porque já tem passado muito tempo no gelo. O osso de costelas deve ser arredondado. Osso achatado significa que o boi foi abatido já velho. A gordura da carne deve ser de cor clara, como manteiga. Gordura escura significa que o boi era velho. Gordura muito branca vem da carne de búfalo.

Como Preparar: Retire a gordura da peça de carne, exceto se a carne for para churrascos ou assar na grelha. Abra as carnes que vem em pacotes algumas horas antes da preparação para eliminar o cheiro característico e passe-a em água corrente. Retire os nervos e as membranas da superfície. Tempere-a com limão, se desejar uma carne branca por dentro. Corte a carne para bifés em fatias no sentido contrário ao das fibras e amacie-os com o lado dentado do batedor. Um bife saboroso deve ficar dourado por fora e com bastante suco por dentro. Em assados, coloque a gordura da carne para cima, para que derreta e molhe a peça de carne. Regue-a também continuamente como o molho que fica na assadeira ou na panela. Se a carne for filé mignon, corte-a em fatias de cerca de 2 cm.

Carne-Seca e Carne-de-Sol: A carne-seca precisa ficar de molho em água por pelo menos 12 horas antes de sua preparação. Lave bem a peça em água corrente e ferva durante 10 minutos para suavizar as fibras um pouco e retirar o excesso de sal.

Nota: Sal, pimenta-do-reino, vinagre, colorau, ervas, pimentas etc. ficam a gosto do leitor, por isso nossas receitas não especificam quantidades.

Picadinho de Carne⁶

(Receita de Rosa Clement)

- ½ kg de picadinho
- Óleo para fritar
- 2 cebolas médias cortada em cubos pequenos
- 3 dentes de alho amassados
- Pimenta-do-reino
- Colorau
- Sal
- 1 pimentão cortado em cubos pequenos
- 2 tomates sem peles cortados em cubos pequenos
- ½ kg de batata-portuguesa cortada em cubos pequenos
- 100 gramas de palmito cortados em cubos pequenos (opcional)

Aqueça o óleo em uma panela e doure a cebola e o alho. Junte o picadinho previamente lavado, pouco a pouco, misturando-o na panela. Tempere-o com pimenta-do-reino, colorau e sal e refogue bem. Junte o pimentão, o tomate, a batata e o palmito. Refogue por mais alguns minutos. Deixe cozinhar por uns quinze minutos mas não deixe o picadinho secar.

Obs.: O picadinho de carne, pode ganhar novos sabores, acrescentando-se vinho tinto e molho de tomate. Ao adicionar o vinho, é indicado juntar um pouco de açúcar ou mel para contrabalancear. Deixar ferver por mais tempo. Geralmente de um dia para o outro, o sabor é bem mais apurado. Serve-se com macarrão e queijo parmesão ralado.

⁶ A carne de gado (*Bos taurus* e *Bos indicus*) se faz presente na mesa do amazonense em formas de picadinho, desfiada, assada no forno, na panela e, especialmente, nos churrascos, acompanhadas de farofa, arroz, saladas, molho de pimenta e uma boa cerveja para celebrar aos domingos e dias de festa.

Bolo de Carne

(Receita de Rosa Clement)

- 1 kg de coxão mole moído
- 100 gramas de presunto moído
- Sal e pimenta-do-reino
- Pimenta-de-cheiro picada
- 1 cebola picada
- 4 fatias de pão integral esfareladas
- 1 ovo ligeiramente batido
- Manjeriço
- ½ casca de limão ralada
- 100 gramas de mussarela cortada em tiras
- ¼ de xícara de queijo parmesão ralado

Coloque a carne moída em uma tigela grande, junto com o presunto, o sal e as pimentas. Junte a cebola, o pão, o ovo, o manjeriço, a casca de limão. Misture tudo para unir os ingredientes e espalhe a massa em uma fôrma de bolo tamanho retangular, untada com manteiga. Leve para assar em forno pré-aquecido moderado, por 40 minutos ou até que não saia nenhum líquido. Retire do forno e coloque por cima as tiras de mussarela e espalhe o queijo parmesão por cima. Sirva imediatamente.

Costela de Boi

(Receita de Rosa Clement)

- 2 kg de costela de boi, lavadas e cortadas em unidades
- Sal e pimenta-do-reino
- 3 dentes de alho amassados
- Vinagre
- 1 cebola grande picada
- 3 batatas cortadas em rodela grossas
- 1 de xícara de azeite
- Água para cozinhar
- 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

Tempere as costelas com sal, pimenta-do-reino, alho, vinagre e cebola. Ferva as rodela de batata, somente até que estas fiquem semi-cozidas. Escorra a água e reserve. Em uma panela de pressão, aqueça o azeite e junte as costelas. Deixe-as fritar ligeiramente e junte a água para que estas cozinhem até ficarem macias. Deixe formar um pouco de caldo. Coloque as costelas em uma assadeira separadas por rodela de batatas. Coloque o caldo que sobrou do cozimento por cima e leve ao forno pré-aquecido moderado para dourar. Polvilhe com o queijo parmesão ralado e sirva imediatamente.

Rabada

(Receita de Charles Clement)

- 1 rabo grande de boi cortado nas juntas dos ossos
- ¼ de xícara de azeite
- Sal
- Pimenta-do-reino
- 1 colher de sopa de tomilho
- 1 colher de sopa de páprica
- 6 dentes de alho picados
- 2 cebolas grandes cortadas em fatias
- 1 pimentão grande cortado em fatias
- 100 gramas de tomate seco
- 30 gramas de cogumelos secos
- 3 folhas de louro
- 3 xícara de vinho tinto
- 1 colher de sopa de mel

Prepare uma marinada com as verduras, os temperos e o vinho, e coloque o rabo de boi para tomar gosto durante a noite. Coloque o azeite na panela de pressão e refogue as verduras e a carne retiradas da marinada. Junte o sal. Despeje o vinho que ficou da marinada, por cima, tampe a panela e deixe cozinhar até a carne ficar macia. Junte um pouco de água se achar necessário. Retire a panela do fogo e deixe sair a pressão. Abra a tampa e verifique a consistência da carne e o sabor do molho. Junte o mel e deixe ferver por mais 15 minutos. Se for possível, deixe esfriar e coloque na geladeira durante a noite para remover mais facilmente a camada de gordura que se forma, ou retire-a com uma escumadeira. Leve novamente ao fogo, antes de servir.

Bife Com Batatas

(Receita de Rosa Clement)

- ½ kg de alcatra cortada em bifés
- Sal e pimenta-do-reino
- 4 dentes de alho amassados
- 2 colheres de sopa de óleo ou azeite de oliva
- 1 kg de batata cortada em rodela finas
- 1 colher de sopa de orégano
- 2 xícaras de água

Bata os bifés e tempere-os com sal, pimenta-do-reino e um pouco do alho. Aqueça o azeite em uma panela de pressão e refogue o alho restante. Junte os bifés e frite-os ligeiramente dos dois lados. Espalhe os bifés no fundo da panela e cubra-os rodela de batata. Salpique por cima destas, o orégano e um pouco de sal. Junte a água e tampe a panela de pressão. Deixe cozinhar até a carne ficar macia, porém com um pouco de molho.

Bife de Fígado Grelhado

(Receita de Rosa Clement)

- 6 bifos de fígado
- Sal e pimenta-do-reino
- Azeite-de-oliva
- 3 Gemas
- Vinagre
- 1 cebola ralada
- 4 dentes de alho amassados

Tempere os bifos com sal e pimenta-do-reino. Misture as gemas com o vinagre e a cebola e o alho. Pincele cada bife com azeite e deixe grelhar por aproximadamente 2 minutos de cada lado. Coloque o molho por cima.

Carne Assada de Panela

(Receita de Rosa Clement)

- 1 kg de coxão-duro
- Sal
- Vinagre ou vinho tinto
- 3 dentes de alho amassados
- Pimenta-do-reino
- 2 cebolas cortadas em pedaços grandes
- 1 folha de louro
- Óleo para fritar
- 100 gramas de toucinho defumado cortado em tiras
- 2 tomates maduros cortados em pedaços grandes.
- 1 pimentão vermelho ou verde cortado em tiras grandes
- Água para cozinhar

Fure a carne com uma faca afiada. Lave-a e tempere-a com sal, vinagre ou vinho, pimenta-do-reino, cebola e louro. Deixe neste molho cerca de 1 hora antes do preparo. Aqueça um pouco de óleo na panela-de-pressão e frite o bacon rapidamente. Junte a carne e deixe dourar em todos os lados. Junte todo o molho onde estava a carne e o restante das verduras. Tampe a panela. Deixe cozinhar e vá adicionando água aos poucos até a carne completar o cozimento e ficar macia. Se preferir, cozinhe a carne em panela de pressão até amolecer. Junte os temperos. Sirva em fatias com o molho da própria carne.

Roupa Velha

(Receita de Martha Falcão)

- Sobras de carne assada
- Pimenta-do-reino
- 1 pimentão picado
- 1 tomate picado sem peles e sem sementes
- 1 maço de cheiro-verde picado
- Óleo para refogar
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola grande picada
- 2 ovos

Desfie a carne e tempere-a com as verduras. Aqueça o óleo em uma frigideira e refogue o alho e a cebola. Junte a carne temperada e refogue por cinco minutos. Quebre dois ou mais ovos inteiros dentro da panela de carne e misture. Quando estiverem cozidos, retire a panela do fogo. Sirva acompanhada de farofa.

Filé Mignon ao Forno

(Receita de Rosa Clement)

- 1 kg de filé mignon
- Sal e pimenta-do-reino
- 2 cebolas grandes cortadas em rodellas grossas
- 1 xícara de margarina
- 2 colheres de purê de tomate
- 1 lata de creme de leite

Tempere o filé com sal e pimenta-do-reino. Unte uma assadeira com azeite e coloque as rodellas de cebola. Arrume o filé, pincelando com a manteiga de todos os lados. Leve para assar em forno pré-aquecido a 250°C por cerca de 30 minutos. Vire a carne para assar de todos os lados, até o ponto desejado. Retire o filé da assadeira. Leve uma frigideira ao fogo baixo e coloque o caldo de carne que se formou, junto com a cebola. Junte o purê de tomate, algumas colheradas de água fervente e deixe ferver por mais alguns minutos. Adicione o creme de leite, mexa bem, mas não deixe ferver novamente. Prove o sal e adicione mais uma pitada se for necessário. Sirva com a carne.

Carne com Quiabo

(Receita de Rosa Clement)

- 1 kg de carne para cozido cortada em pedaços pequenos
- Sal
- Vinagre
- Pimenta-do-reino
- $\frac{1}{4}$ de xícara de azeite ou óleo
- 4 dentes de alho amassados
- 1 cebola cortada em cubos pequenos
- 2 tomates, sem peles e picados
- 1 folha de louro
- Água para cozinhar
- $\frac{1}{2}$ kg de quiabo inteiros e raspados

Tempere a carne com sal, vinagre e pimenta-do-reino. Aqueça uma panela com o azeite ou óleo e refogue o alho, a cebola e o tomate. Junte a folha de louro e a carne e deixe-a fritar um pouco. Adicione a água para que a carne cozinhe até ficar macia. Junte os quiabos. Abaixar o fogo, tampe a panela e cozinhe até os quiabos ficarem macios.

Carne-Seca com Pirão

(Receita de Rosa Clement)

- 1 kg de carne seca com gordura cortada em pedaços médios
- Pimenta-do-reino
- 4 dentes de alho amassados
- 1 cebola grande cortada em cubos pequenos
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 1 litro de água
- 3 xícaras de farinha de mandioca peneirada
- Sal
- 1 maço de cheiro-verde picado

Tempere a carne com pimenta, alho e a metade da cebola. Aqueça a manteiga ou margarina em uma frigideira, junte os pedaços de carne e deixe dourar derretendo a gordura. Passe a carne para uma panela grande, junte a água e cozinhe em fogo baixo, o suficiente somente para a carne ficar suave. Retire os pedaços de carne da panela e reserve. Junte o caldo da carne na gordura da frigideira e a farinha aos poucos, para não embolar, mexendo sempre. Tempere com sal, se for necessário. Deixe ficar com a consistência de pirão. Arrume os pedacos de carne em uma travessa e coloque o pirão ao redor. Prove o sal e sirva com cheiro-verde e a cebola picada por cima de tudo.

Carne-Seca⁷ com Purê de Jerimum

(Receita de Rosa Clement)

- 1 kg de carne-seca cortada em tiras
- ½ xícara de azeite de oliva ou óleo
- 2 cebolas médias cortadas em rodela
- 1 banda pequena de jerimum cortada em pedaços médios
- 1 xícara de leite
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 2 colheres de sopa de parmesão ralado
- Sal

Coloque a carne em uma panela-de-pressão com água suficiente para cozinhar até que fique macia. Escorra a água e reserve. Aqueça um pouco de azeite de oliva ou óleo em uma frigideira e doure a cebola, passe-as para uma travessa e reserve. Frite a carne nesse azeite ou óleo dourando os pedaços de ambos os lados. Cozinhe os pedaços de jerimum e amasse-os para fazer um purê. Arrume os pedaços de carne no centro de uma travessa. Coloque a cebola de volta na frigideira e junte o jerimum, misturando bem. Acrescente o leite e a manteiga ou margarina, mexendo para misturar bem. Retire do fogo e sirva ao redor da carne.

⁷ A carne-seca é a carne de boi desossada, que passa por um processo de conservação bastante simples. Logo depois de abatido o animal, a carne é retalhada, esfregada com sal e empilhada em lugares secos. As “mantas” de carne são constantemente trocadas de posição nessas pilhas, para facilitar a evaporação da água e evitar que a carne se estrague. Em seguida, estendem-se os pedaços em varais ao sol, até completar a desidratação. O cozimento da carne-seca é demorado porque, para ficar no ponto, ela deve estar quase se desmanchando. No Brasil, a carne-seca tem muitos nomes: charque, jabá, carne-de-vento, carne-do-ceará, carne-do-sertão, carne-do-sul, carne-velha, sambamba, iabá e sumaca. Em nossa região é mais conhecida como jabá ou charque.

Cafofa

(Receita de Martha Falcão)

- 1 kg de carne-seca e cortada em cubos pequenos
- Pimentas-de-cheiro picadas
- Pimenta-do-reino com cominho
- Vinagre
- 1 maço de cheiro-verde picado
- Colorau
- 3 tomates cortados em cubos
- 1 xícara de margarina ou azeite
- 6 dentes de alho socados
- 3 cebolas cortadas em cubos
- 1 litro de água
- 1 kg de farinha de mandioca
- 1 xícara de leite

Lave e coloque a carne na panela de pressão, junte $\frac{1}{2}$ litro de água e deixe ferver por 5 minutos com a panela semitampada. Descarte a água. Passe a carne para uma tigela grande e tempere-a com pimenta-de-cheiro, pimenta-do-reino, cominho, vinagre, cheiro-verde e o colorau. Acrescente os tomates. Misture bem. Derreta a margarina na panela de pressão. Refogue o alho e a cebola. Junte a carne temperada, misture bem e junte a água. Deixe ferver em panela de pressão por 20 minutos, ou até amolecer. Coloque a farinha em uma tigela média e junte o leite, 5 minutos antes da carne aprontar. Quando restar só um pouco de molho, acrescente a farinha com o leite e misture bem. A cafofa deve ficar meio úmida e meio solta. Sirva quente.

Jardineira

(Receita de Martha Falcão)

- ½ kg de carne-seca cortada em pedaços médios
- 6 dentes de alho amassados
- Vinagre
- Pimenta-do-reino com cominho
- Colorau
- 150 gramas de margarina
- 3 cebolas médias, sendo 2 picadas e 1 cortada em rodela
- Água para cozinhar
- ½ kg de batata-portuguesa cortada em cubos pequenos
- ½ kg de batata-doce cortada em cubos pequenos
- ½ kg de jerimum cortado em cubos pequenos
- ½ kg de cará cortado em cubos pequenos
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- ½ kg de arroz
- 100 g de azeitonas
- 1 maço de cheiro-verde completo picado

Tempere os pedaços de carne-seca com alho, vinagre, pimenta-do-reino, cominho e colorau. Coloque um pouco de margarina na panela de pressão e doure os pedaços de carne de ambos os lados. Junte água suficiente para cozinhar e sobrar molho para cozinhar o arroz. Tampe a panela, deixando a carne cozinhar até amolecer. Enquanto a carne cozinha, leve as batatas, gerimum e cará para cozinhar. Escorra-os e passe-os para uma tigela e tempere-os com sal, pimenta-do-reino, um fio de azeite e vinagre. Reserve. Quando a carne estiver suave, retire-a da panela e reserve o caldo. Espere a carne esfriar para poder desfiá-la finamente. Reserve. Aqueça um pouco de margarina em uma panela e refogue a cebola picada, deixando-a dourar. Junte a carne desfiada e refogue-a por mais cinco minutos. Reserve. Leve ao fogo o caldo que cozinhou a carne e junte ao arroz. Deixe cozinhar em fogo baixo até secar. Em uma travessa grande, faça camadas, começando com a metade do arroz. Em seguida, arrume uma camada com a carne desfiada e uma camada com os legumes cozidos. A última camada deve ser feita com o restante do arroz. Enfeite com rodela de cebola e as azeitonas. Espalhe cheiro-verde por cima de tudo.

Carne-de-Sol⁸ com Pirão de Leite

(Receita de Rosa Clement)

- 1 kg de carne-de-sol, de preferência com gordura
- ½ litro de leite de castanha (veja a receita “Pirarucu ao Leite de Castanha”)
- Azeite para fritar
- 3 colheres de sopa de manteiga derretida

Cerca de 1 hora antes de levar ao fogo, escorra a água onde a carne estava de molho e coloque a carne de molho no leite durante mais 1 hora aproximadamente. Escorra o leite e coloque a carne na chapa quente para secar o resto do leite. Frite-a no azeite e deixe dourar. Retire do fogo e espalhe manteiga derretida por cima. Sirva com pirão de leite.

⁸ A carne-de-sol, muito conhecida em nossa região, é uma especialidade da cozinha nordestina. Depois de cortada, a carne de boi é salgada e deixada ao sol para secar. Este processo é rápido e forma na carne uma camada tipo uma crosta protetora, que mantém a parte interna da carne úmida, macia e suculenta. A melhor maneira de preparar a carne-de-sol é na brasa e na grelha, mas esta pode também ser frita.

Guisado de Bucho

(Receita de Rosa Clement)

- 1 kg de bucho de boi cortado em pedaços pequenos ou tiras
- Limão
- Sal e pimenta-do-reino
- 4 dentes de alho amassados
- 1 cebola cortada em cubos pequenos
- 1 tomate cortado em cubos pequenos
- 1 maço de cheiro-verde completo
- Vinagre
- Colorau
- 3 colheres de sopa de azeite ou óleo
- 100 gramas de toucinho defumado

Tempere os pedaços de bucho com sal. Coloque-os em uma panela de pressão e deixe cozinhar até ficar suave. Descarte a água e tempere os pedaços com sal, pimenta-do-reino, alho, cebola, tomate, cheiro-verde, vinagre e colorau. Misture bem esses temperos aos pedaços de bucho. Coloque o azeite ou óleo e o toucinho em uma panela e deixe fritar até o toucinho ficar crocante. Junte os pedaços de bucho com os temperos. Deixe cozinhar por mais um pouco. Adicione água se for necessário, para não queimar. Sirva imediatamente.

Mocotó com Feijão

(Receita de Rosa Clement)

- 3 mocotós
- ½ kg de dobradinha cortada em tiras
- ½ kg de feijão branco
- Sal e pimenta-do-reino
- Água para cozinhar
- 3 batatas-portuguesa cortadas em terços
- 1 cebola grande picada
- 4 dentes de alho picados
- 2 tomates picados
- 1 pimentão verde picado
- 1 maço de cheiro-verde picado

Tempere os mocotós e a dobradinha com sal e pimenta-do-reino e coloque-os em panela de pressão com água fervente. Deixe cozinhando por 1 hora ou até que fiquem macios. Cozinhe a batata somente para amolecer um pouco. Cozinhe e tempere o feijão à parte. Quando o mocotó estiver cozido, junte a batata, o feijão, os legumes picados, e deixe cozinhar por mais 10 minutos. Prove o sal e sirva.

Panelada à Moda do Norte

(Receita de Martha Falcão)

- 1 kg de bucho variado (livro, qualho, etc.)
- 2 mocotós
- Limão
- Sal
- Vinagre
- 6 dentes de alho amassados
- Pimenta-do-reino com cominho
- ½ xícara de óleo de milho
- 3 cebolas cortadas em rodela
- 3 tomates cortados em rodela
- 1 maço de cheiro-verde picado
- 1 chouriço cortado em rodela
- 200 gramas de carne seca cortada em pedaços
- 2 folhas de louro
- ½ kg de batata cozidas

Corte os pedaços de bucho em tamanho médio e escale-os junto com os mocotós. Tempere-os com sal, vinagre, alho, pimenta-do-reino e cominho. Aqueça o óleo na panela de pressão e refogue a cebola, o tomate e o cheiro-verde. Junte o bucho e os mocotós já temperados, o chouriço, a carne-seca, o louro e água bastante para cozinhar até o bucho amolecer. Quando estiver mole, coloque as batatas descascadas. Ajuste o sal se for necessário.

Bistecas de Porco⁹

(Receita de Rosa Clement)

- 1 kg de bistecas de porco
- Sal e pimenta-do-reino
- 4 dentes de alho amassados
- Vinagre
- 3 folhas de louro picadas
- Orégano
- ¼ de xícara de óleo
- 1 xícara de água

Junte todos os ingredientes, exceto a água e a carne, em uma tigela pequena e misture bem. Coloque as bistecas em uma travessa grande e tempere-as com essa mistura. Cubra a travessa e deixe descansar por uma hora na geladeira. Em uma panela grande, coloque as bistecas, tampe-a e cozinhe em fogo baixo até dourar. Junte a água aos poucos e cozinhe até a carne ficar macia. Se necessário, acrescente mais água para deixar um pouco de molho.

⁹ Tal como a carne de gado, a carne de porco (*Sus scrofa*) também é usada em preparações diversas. A carne de porco é considerada pesada, um pouco indigesta, mas é também deliciosa, especialmente em churrascos ou como leitão assado. É uma carne bastante calórica, posto que em 100 gramas de carne contém 376 calorias e apenas 14,5 gramas de proteínas.

Lombo Assado

(Receita de Rosa Clement)

- 1 kg de lombo de porco
- Sal e pimenta-do-reino
- Suco de limão
- 3 dentes de alho amassados
- 2 colheres de sopa de azeite
- Colorau
- Manjeriçã

Tempere o lombo com sal, pimenta-do-reino, suco de limão e alho. Cubra-o e deixe-o na geladeira de um dia para outro. No dia seguinte, coloque o lombo em uma assadeira untada com azeite e tempere-a com colorau e manjeriçã. Cubra a assadeira com papel-alumínio. Aqueça o forno em temperatura moderada e deixe o lombo assar por 30 minutos. Retire o papel-alumínio e, se necessário, acrescente água para obter um molho. Asse por mais 30 minutos ou até dourar.

Lombo de Porco Recheado

(Receita de Rosa Clement)

- 1 kg de lombo de porco em uma só peça
- 1 cebola cortada em fatias
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras finas
- 1 pimentão verde cortado em tiras finas
- 1 tomate cortado em tiras finas
- ½ xícara de azeite de oliva ou óleo
- Sal e pimenta-do-reino
- 5 dentes de alho bem picados
- Tomilho e orégano

Em uma tigela, misture a cebola, os pimentões verde e vermelho e o tomate com 2 colheres de sopa de azeite de oliva. Deixe descansar por 30 minutos. Aqueça um pouco de azeite ou óleo em uma panela grande e refogue a mistura de verduras até ficarem meio macias. Tempere com sal e pimenta-do-reino, alho, tomilho e orégano e deixe esfriar. Reserve. Com uma faca bem afiada, corte o lombo pela metade, para abrir como um livro. Tempere com sal e pimenta. Espalhe o recheio no centro do lombo e dobre o outro lado por cima. Amarre bem o lombo com um barbante e coloque-o em uma assadeira untada com azeite. Espalhe tomilho e orégano por cima e um fio de azeite. Cubra com papel-alumínio e leve para assar em forno moderado pré-aquecido, por cerca de 40 minutos. Retire o papel e deixe o lombo assando até que a carne fique suave e dourada.

Lombo na Frigideira com Pupunha

(Receita de Lígia Kerr)

- ½ kg de lombo cortado em fatias
- 2 colheres de sopa de óleo
- Colorau
- 2 cebolas cortadas em rodelas
- 2 tomates passados na peneira
- Suco de limão
- 5 colheres de pupunha moída (veja a receita na seção de Doces)
- Sal
- 1 xícara de água

Tempere as fatias de lombo com o óleo e o colorau misturados e coloque-as aos poucos em uma frigideira, para dourar de todos os lados. Junte a cebola, o tomate, o suco de limão, a pupunha e o sal. Deixe cozinhar acrescentando mais água se for necessário, até que a carne fique macia. Sirva imediatamente.

Porco com Macaxeira e Pupunha

(Receita de Lígia Kerr)

- ½ kg de lombo de porco cortado em tiras finas
- Azeite
- 1 cebola grande cortada em rodela
- 1 cubo de caldo de carne dissolvido em 1 ½ xícara de água quente
- 1 kg de macaxeira cortada em pedaços médios
- 1 xícara de pupunhas cozidas e cortadas em bandas

Aqueça um pouco de azeite em uma panela e doure as tiras de lombo. Junte a cebola, o caldo de carne. Quando a carne estiver semicozida, junte a macaxeira e deixe cozinhar até a carne ficar suave. Verifique que tem caldo suficiente para usar como molho. 15 minutos antes do completo cozimento junte as pupunhas pra tomar o gosto do molho, mexendo sempre para não queimar.