

# Receitas

Hilton Luiz Araldi

Coleção de textos do Autor, colhidos de forma livre nos meios eletrônicos

Todos estes trabalhos foram colhidos de forma eletrônica, já publicados em redes sociais, jornais, revistas e livros diversos, disponíveis livremente.

Esta coleção não é um livro, apenas um apanhado para registrar os trabalhos de sua autoria e/ou de sua preferência, publicados por ele, sobre temas diversos.

A critério do Autor poderá ser transformado em livro.

O ProjetoPF pode ajudar nesta tarefa. Contate-nos.

Data : 30/06/2009

Título : Cassoulet de Picanha

Categoria: Receitas

## Cassoulet de Picanha

### Ingrediente:

1 peça de picanha cortada em cubos  
½ kg de presunto cortado em tiras  
4 ovos cozidos picados  
15 azeitonas verdes sem caroço  
15 azeitonas pretas sem caroço  
1 lata de milho em conserva  
1 cebola picada  
1 copo de vinho branco seco 1 tomate picado  
2 colheres de sopa de manteiga  
sal e pimenta-do-reino a gosto

### Modo de preparar:

Numa panela, doure a manteiga e frite a cebola. Coloque a carne e o presunto para fritar. Em seguida, acrescente o tomate e tempere com sal e pimenta. Deixe cozinhar e depois coloque o vinho. Por último, junte o milho, os ovos e as azeitonas.

Os tomates são, de longe, a fonte mais rica em Licopeno, poderoso antioxidante que combate os radicais livres, retarda o envelhecimento e pode proteger contra o câncer, inclusive o de próstata. O licopeno é um carotenóide que confere a cor vermelha ao tomate e pode ser também encontrado, em menores quantidades, na melancia, na goiaba, no morango e no mamão. Quanto

mais intensa for a cor vermelha do tomate, mais rico em antioxidante ele será. Por ser um carotenóide, o Licopeno é melhor absorvido na presença de gorduras saudáveis. A adição de uma dose moderada de gordura monoinsaturada facilita o transporte, a absorção e a ação do Licopeno no organismo. Por isso, para tornar sua preparação à base de tomates ainda mais poderosa e saudável, acrescente 1 fio de azeite de oliva extra-virgem processado à frio. Além do "superpoderoso" Licopeno, os tomates são também fontes de Vitamina C e de Potássio, mineral importante no controle da pressão arterial, nas contrações musculares, na saúde das artérias e na manutenção dos líquidos celulares.

do livro "Picanhas"

Data : 30/06/2009

Título : Cortes do boi

Categoria: Receitas

É bom conhecer os cortes todos. Certamente esse conhecimento irá ajudar nas horas de crise, falta de carne, etc.

- |                         |                   |                 |
|-------------------------|-------------------|-----------------|
| 1 - Pescoço             | 2 - Acém          | 3 - Peito       |
| 4 - Paleta              | 5 - Fraldinha     | 6 - Filé mignon |
| 7 - Bisteca             | 8 - Contra Filé   | 9 - Músculo     |
| 10 - Ponta de agulha    | 11 - Maminha      | 12 - Coxão mole |
| 13 - Lagarto            | 14 - Patinho      | 15 - Costela    |
| 16 - Alcatra (+Picanha) | 17 - Capa de filé | 18 - Coxão duro |
| 19 - Cupim              | 20 - Aba do Filé  |                 |

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Dicas de Picanhas

Categoria: Receitas

## Dicas

### 1-Como descascar Alho:

Para separar os dentes de alho, coloque a cabeça sob a palma de uma mão e, com a outra fazendo firme pressão, role a "cabeça" para frente com cuidado. Os dentes irão se separar da cabeça.

Para descascar: pegue um dente, corte a parte da raiz e apóie a face da faca sobre ela. Dê uma pancada com a outra mão na face da faca. Não use força excessiva, pois isso vai amassar o dente.

Você verá que a casca sai com facilidade, dependendo da pressão que você exerceu na etapa anterior. Se a pancada foi muito leve, a casca não vai sair com facilidade. Se foi muito forte, você terá alho amassado com cascas misturadas. Tente. A prática leva à perfeição.

Outra maneira de descascar grandes quantidades de alho é por imersão rápida (1 minuto) em água fervendo. Depois de esfriar, as peles saem com facilidade.

Aqui vai uma dica pra fazer purê de alho: Usando a face da sua faca, pressione firmemente o dente de alho contra o plano de trabalho e faça movimentos para frente e para trás até obter a consistência desejada.

### 2-Como conservar alhos:

Se você é daquelas pessoas que não gostam de descascar alho toda vez que cozinham, por causa do forte odor que deixam nas mãos, mergulhe-os em água fria durante algumas horas e você vai ver que são muito mais fáceis de descascar e o odor diminui.

Depois é só guardá-los em azeite e está pronto para usar.

### 3-Assando a carne:

Assar, significa expor a carne rápida ou demoradamente e diretamente a uma fonte de calor. A proteína da carne, a albumina, como autoproteção, coagula-se rapidamente formando uma camada impermeável que bloqueia a saída do sumo. A carne se contrai e fica levemente crestada. As gorduras que não coagulam neste processo, são destiladas e pingam sobre as brasas. É hora de virar o espeto, repetindo tudo de novo.

A temperatura interna da carne aumenta e o sumo não se perde. A água se volatiliza.

Quando a carne passa do ponto, fica excessivamente seca, perde água demais.

O tempo que leva um churrasco para assar depende do calor da churrasqueira, das carnes escolhidas, dos cortes, da qualidade do carvão.

### 4-Bifes de picanha - os melhores:

Um bifinho feito na hora tem seu valor... Para que não fique duro nem forme água, tempere-o com vinagre ou limão. Se for à milanesa, ficará mais gostoso se misturar à farinha de rosca um pouco de man-jericão picado, alho amassado e queijo ralado. Se for simples, para dar a ele aquela cor dourada espetacular, coloque, na hora da fritura, uma colher de sobremesa de massa de tomate. São pequenos toques para transformar um bife num banquete.

### 5-Cheiro de cebola:

Na cozinha, há aqueles aromas irresistíveis, especialmente a certa hora da manhã, pouco antes do almoço. Mas há também os cheiros que a gente sempre procura combater. O cheiro

da cebola, por exemplo, especialmente o que fica nas mãos. Não há sabão que tire. Se a receita que você vai preparar tem pimentão picado, há uma dica infalível. Deixe para picar o pimentão depois da cebola. Ele tem esse efeito mágico: tira facilmente o cheiro da cebola. Bem, mas e para tirar o cheiro do pimentão? Aí, água e sabão resolvem: basta lavar as mãos.

Obs:

Para não ficar com os olhos lacrimejando na hora que for cortar cebolas, descasque-as sob água corrente.

#### 6-Como picar uma cebola:

Para picar uma cebola, corte um pouco abaixo da raiz, e retire as camadas de pele mais superficiais. Coloque-a com o lado plano sobre a mesa para que não deslize ou escorregue. Faça cortes verticais paralelos. Quanto mais próximos, mais finamente você irá picar a cebola. Não corte até o nível da raiz. É ali que todas as camadas da cebola estão ligadas. Faça cortes horizontais (tantos quantos puder). Também, sem cortar até o nível da raiz. Agora corte verticalmente que a cebola estará picada. Com um pouco de prática, picar uma cebola leva apenas alguns segundos. Esta mesma técnica também pode ser utilizada para picar tomates.

#### 7-Cor da Carne à vácuo

A embalagem à vácuo, garante padrões excepcionais de higiene pois isenta a carne de contaminação atmosférica. No entanto, dentro do vácuo a carne fica com uma cor um pouco escura, motivada pelo processo. Sua coloração voltará ao normal, logo após a abertura da embalagem e a carne voltar a entrar em contato com o oxigênio.

#### 8-Maturação da carne:

Não se deve confundir maturação com congelamento. Toda a carne de animal recém abatido é muito dura, a carne passa por um tempo de repouso, onde graças a um rígido controle de tempo e equilíbrio de temperatura, suas próprias enzimas a colocam no ponto ideal de maciez. O sabor é fornecido pela própria qualidade do animal.

#### 9-Molho delicioso de batata para Picanha:

2 batatas grandes

Óleo ou azeite

1 dente de alho

Sal

Cozinhe as batatas com casca em uma panela com água. Depois de cozidas corte as batatas e coloque no liquidificador, acrescente um pouco de óleo ou azeite (não muito, para não ficar muito mole), acrescente o sal, coloque o alho e bata até dar consistência de molho. Coloque em um recipiente e passe a picanha em tirinhas, já assadas, nesse molho. Se gostar, coloque mais um dente de alho para ficar mais picante, mas não exagere.

#### 10-Opção de Recheios:

Estas opções podem ser usadas em várias receitas, como a da Picanha ao Avesso e outras.

a) carne de frango cozida na água ou assada desfiada ou cortada em cubinhos e temperada com ervas, misturada com queijo mussarela de espeto cortado em rodela;

- b) lingüiça de frango assada desmanchada
- c) misto de embutidos, que permite a você misturar vários tipos de presunto, com copa, lombinho, ou até conservas de carne de frango e peru, e criar um sabor todo especial;
- d) misto de legumes, que pode conter pimentão (das três cores), cenoura, vagem, ervilha, salsinha, cebola, alho-poró, ou qualquer outra que você queira experimentar, tudo sempre temperando à sua maneira habitual. Bom apetite!

#### 11-Origem do churrasco:

Conta a lenda que o homem só descobriu o fogo porque precisava achar uma forma de preparar um bom churrasco de picanha de dinossauro.

Brincadeiras à parte. Logo após a descoberta do fogo, o homem aprendeu a assar as carnes tornando-as dessa forma mais saborosas, macias e de digestão mais fácil.

A carne assada na brasa foi importante na formação do conceito de comunidade pois, sua divisão era feita em torno da fogueira, normalmente, lugar onde as pessoas se reuniam para comer, da mesma forma como se reúnem para tomar chimarrão.

Se perguntar a um brasileiro quem é o criador do churrasco, ele certamente responderá que é um gaúcho.

Assar carnes na brasa ou fogo tem sido um dos métodos mais utilizados pelo homem e as mais diversas culturas se utilizam deste método de cozimento. Portanto o churrasco é universal.

É claro que algumas culturas são mais criativas do que outras, bem como algumas regiões mais ricas em ingredientes. Isso sim faz a diferença e demonstra a criatividade de cada cultura.

Seriam necessárias várias páginas de texto para falarmos tudo sobre churrasco e, mesmo assim, não sei se seria possível, pois cada um tem um ponto de vista e uma verdade sobre o tema.

No Rio Grande do Sul, o churrasco tradicional é feito em pedaços de carne muito grandes e em fogo de lenha no chão. Os espetos de madeira são cravados no chão, na diagonal e perto do fogo. Dali se tiram lascas das partes externas mais assadas, enquanto as mais internas ficam assando.

O fogo deve ser aceso bem antes do horário de servir as carnes, para se obter um braseiro parelho e forte, com mais brasas do que fogo. Enquanto o fogo é feito, pode-se preparar aperitivos para amigos e família. No sul, o churrasco se come recém saído da brasa, servido no espeto na forma de rodízio, ou na tábua do assador, aos nacos, com farinha ou molhos, bem ou mal passado, ou no ponto, conforme o gosto. Mas há quem preferira seu próprio prato, completando-o com saladas e polenta frita, mandioca, farinha de mandioca, por exemplo.

#### 12-Quantidade de carne por pessoa:

Na realização de um churrasco, uma das dúvidas mais freqüentes é: Quanto de carne comprar? Pensando nisso aí vai uma dica: calcule mais ou menos 600g de carne para cada adulto e 300g para cada criança. Claro que alguns comem mais e outros menos, mais essa média compensam um pelo outro. Deve-se levar em conta também acompanhamentos como saladas, farofas, aperitivos, etc... Bom churrasco!

#### 13-Quantidade de Carnes:

Preparar um bom churrasco ou assado de picanha, nem sempre é uma tarefa fácil porque requer um certo planejamento para que tudo saia conforme o esperado. Planeje o evento com uma certa antecedência e não esqueça de preparar uma lista de compras com tudo aquilo que irá utilizar. A escolha da picanha é importante. Dê preferência a produtores conhecidos e carnes

que tenham o selo de registro, isso garantirá que você não irá comprar carnes de abatedouros clandestinos.

Basicamente, para o preparo de uma boa picanha, é necessário um bom corte de carne, sal e carvão ou lenha. A conta para a quantidade de carne por pessoa é muito simples. Na maioria dos casos, 500 g de carne pura por pessoa são suficientes.

Lembre-se que além das carnes, há as guarnições para acompanhar a churrascada ! Então, não precisa ser tão preciso nas medidas.

#### 14-Salgando a carne:

O sal do churrasco é o sal grosso. Está na origem histórica. O sal grosso nunca erra.

Meia hora antes de dar início ao trabalho de assar a carne, salgue-a. Ponha a carne na gamela e esfregue o sal com as mãos. Espete e leve ao fogo, com a parte mais gordurosa para baixo, como o caso da picanha.

Importante: para tirar o sal, quando a carne está pronta, segure o espeto no ar ainda dentro da churrasqueira e bata com as costas da faca.

Nunca salgue o churrasco com sal fino de cozinha. Certamente o sal vai grudar e a carne ficará por demais salgada.

Se não tiver sal grosso, faça com o sal fino uma salmoura e vá borrifando periodicamente na carne, sem tirá-la do fogo.

#### 15-Temperos:

Sal grosso ainda é o tempero mais usado para assar a picanha. Normalmente é salpicado à carne para em seguida ser colocada na churrasqueira. Após estar bem assada, bate-se de leve na carne para retirar o excesso de sal. Isso não impede de colocar nossa criatividade em ação. Podemos acrescentar ervas, azeites, marinadas, especiarias e, diga-se de passagem, algumas carnes ficam muito mais saborosas quando bem temperadas.

Para cortes de picanhas magras, o sal grosso é uma boa opção. Não devemos esquecer de acrescentar um toque de pimenta-do-reino moída na hora. Para os cortes maiores e com maior teor de gorduras, pode-se colocar a carne para marinar em vinho com ervas, cebola, alho e especiarias.

Cordeiro combina com alho, com alecrim e com vinho branco, portanto uma marinada com estes ingredientes valoriza o sabor da carne. Já a carne suína combina com sabores levemente adocicados. Uma boa picanha de porco pode ficar por umas 4 horas marinando em suco de laranja ou abacaxi com paus de canela e alguns cravos-da-índia, não se esquecendo de acrescentar algumas ervas frescas.

#### 16-Cozimento:

Além dos diferentes temperos, existem variações sobre o método de se assar a carne. Alguns utilizam a brasa obtida a partir de carvão, outros a brasa obtida da queima de madeira seca e, tem ainda os que assam diretamente na chama produzida pela lenha.

Cada carne tem um ponto de cozimento correto e deve ser respeitado para obtermos o melhor em termos de sabor, aroma e textura. É claro que as preferências pessoais devem ditar a regra. Quem gosta mal passado come mal passado, quem gosta bem passado come bem passado e não existem regras para isto.

Para os cortes maiores de carne, comece assando em calor mais brando. Normalmente na parte mais alta da churrasqueira ou então embrulhe a carne em papel-alumínio ou celofane para forno

do tipo assa fácil. Isso fará com que a carne asse mais uniformemente sem queimar a parte externa. Além disso, assando lentamente, permitimos que as gorduras derretam e sejam parcialmente eliminadas, o que não ocorre em calor intenso que fritar a gordura por fora e a deixa crua na parte interna.

Já para os cortes menores deve-se assar próximo a fonte de calor para selar os sucos no interior da carne rapidamente. Dessa forma, se salgada com sal grosso, resulta numa casca, mantendo a carne macia na parte interna. Não esquece de bater este sal antes de servir.

#### 17-Molho Roti:

O molho roti é um dos mais adequados para acompanhar carnes vermelhas, pois também é feito à base de carne. Para preparar, pegue algumas aparas de carne e leve ao fogo junto de cebola, salsa, alho-poró, tomilho e alecrim, deixando a carne queimar um pouco para escurecer o molho. Depois disso, é preciso acrescentar uma taça de vinho tinto e um litro de água. Deixe cozinhar por cerca de 40 minutos até reduzir. Acrescente sal e pimenta do reino a gosto.

#### 18-As propriedades do pimentão

O pimentão é uma das hortaliças mais ricas em vitamina C e quando maduro é excelente fonte de vitamina A. Também é fonte de cálcio, fósforo e ferro. Possui poucas calorias.

#### 19-As Propriedades do Alho:

O alho é utilizado desde a antiguidade como alimento e medicamento, sendo usado no Antigo Egito em vários medicamentos. As propriedades anti-microbianas e de efeitos benéficos ao coração e circulação do alho eram valorizadas na Idade Média. O alho possui um ótimo valor nutricional, possuindo vitaminas (A1, B2, B6, C), aminoácidos, adenosina, sais minerais (ferro, silício, iodo) e enzimas e compostos biologicamente ativos, como a alicina. O alho costuma ser indicado como auxiliar no tratamento de hipertensão arterial leve, redução dos níveis de colesterol e prevenção das doenças arteroscleróticas. Outros benefícios atribuídos ao alho incluem a redução da pressão sanguínea e prevenção de resfriados e outras doenças infecciosas.

Data : 30/06/2009

Título : Espetinhos de Picanha à Indiana

Categoria: Receitas

Data : 30/09/2006

Título : Estrogonofe de Picanha

Categoria: Receitas

Data : 30/09/2006  
Título : Fios de Picanha  
Categoria: Receitas

Data : 30/09/2006  
Título : Iscas de picanha ao molho madeira  
Categoria: Receitas

Iscas de picanha ao molho madeira

Ingredientes:

- 500 gr de picanha bovina em iscas
- 2 cebola em tiras
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 copo de vinho madeira
- quanto baste de pimenta-do-reino branca
- quanto baste de amido de milho
- quanto baste de sal

Modo de Preparo:

- Tempere as iscas de picanha com sal e pimenta.
  - Aqueça a manteiga e refogue a cebola e reserve.
  - Adicione as tiras de picanha e refogue em fogo forte.
  - Junte a cebola reservada
  - Adicione o vinho madeira.
  - Engrosse com um pouco de amido de milho dissolvido em água.
- do livro "Picanhas"

Data : 10/09/2006  
Título : Medalhões de Picanha no Espeto  
Categoria: Receitas

"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha à Brasileira

Categoria: Receitas

### Picanha à Brasileira

#### Ingredientes:

- 1 Peça de picanha
- 1 cebola grande cortada em pedaços
- 4 dentes de alho
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara de vinho tinto
- 2 colher de óleo
- 2 folhas de louro

#### Modo de preparar:

Bata todos ingredientes do molho no liquidificador e reserve. Deixe a carne de um dia para o outro no molho reservado, virando algumas vezes. Coloque a carne numa assadeira e leve para assar em forno quente (200°C) pré-aquecido até a carne amaciar e dourar bem. À medida que assa, molhe a carne com o tempero para não secar. Sirva com legumes.

Se preferir, espete e asse no fogo da churrasqueira ou na grelha, Reserve um pouco de tempero para ir molhando as picanhas. Assim ela não resseca.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : PICANHA A CHIMICHURRI

Categoria: Receitas

### Picanha à Chimichurri

#### Ingredientes:

- 1 peça de picanha

#### Molho chimichurri:

Um molho de salsa (dá umas duas xícaras grandes, quando picado).  
Duas cabeças de alho (uns 15 dentes).  
Uma xícara de azeite de oliva.  
Um litro de vinagre de maçã ou de vinho tinto.  
Uma xícara de café de pimenta calabresa e/ou páprica picante  
Uma colher de sopa de sal  
Suco de uns três limões.  
Duas colheres de sopa de orégano.

Modo de preparar:

Picar a salsa e o alho (também o manjericão ou o coentro e a cebola, se forem utilizados), misturar com o vinagre (e o suco de limão, se usado), o azeite, a pimenta, o orégano e o sal. Pode ser passado no liquidificador ou no processador, (mas sem que vire papa). Deixar repousar o molho durante umas quatro ou cinco horas para que todos os sabores tenham tempo de se misturar. Molhar a picanha enquanto está sendo assada. O gosto da salsa e do alho assados junto com a carne é muito especial. O Chimichurri é um molho típico da Argentina e do Uruguay, usado principalmente para fazer churrascos. Pode ser usado tanto para deixar a carne de molho antes de fazer o churrasco (marinada), como para molhar a carne enquanto esta sendo assada, ou mesmo para temperar depois de pronta. Sobre essa base, pode haver muitas variações, desde acrescentar ou substituir a salsa por coentro, acrescentar orégano ou mesmo alfavaca ou manjericão, até acrescentar ou substituir o vinagre por suco de limão. É comum acrescentar alguma pimenta. A mais usual é a pimenta calabresa ou outra semelhante, mas pode ser páprica picante ou mesmo pimenta do reino.

Quando se usa para temperar a carne antes de assar (marinada), deixar a carne não mais de duas horas. Senão, o gosto do molho se sobrepõe ao gosto da carne.  
do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha à Cubana

Categoria: Receitas

Picanha à Cubana

Ingredientes:

- 500 gr de picanha em bifés
- 2 bananas em metades
- 1 copo de arroz
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 100 gr de ervilha
- 1 pimentão vermelho
- farinha de trigo para empanar
- farinha de rosca para empanar
- ovo para empanar
- vinho temperado
- batata frita

Modo de Preparar:

Cozinhe a ervilha em bastante água, ou use ervilha em conserva.

Refogue o arroz e junte a água com ervilhas, no dobro da quantidade do arroz. Tempere com sal à gosto e adicione o pimentão. Misture, tampe a panela, deixando uma pequena abertura, e deixe cozinhar. Reserve.

Tempere os bifés com o vinho temperado e deixe descansar por alguns minutos.

Corte as bananas e passe na farinha de trigo, no ovo e na farinha de rosca. Frite em óleo bem quente e reserve.

Limpe os bifés e bata um pouco para afinar.

Empane passando na farinha de trigo, no ovo e, por último, na farinha de rosca. Frite bem, em óleo quente.

Retire e coloque num prato com papel toalha para absorver o óleo.

Sirva o arroz à grega com o bife, as bananas, a batata frita e o ovo frito.

do livro "Picanhas

Data : 01/01/2001

Título : Picanha à Don Juan

Categoria: Receitas

Descrição: Churrasco campeiro

Picanha à Don Juan

Ingredientes:

- 1 peça de picanha
- 300 ml de azeite
- 100 gr de bacon
- 1 1/2 cebolas raladas
- 4 dentes de alho amassados
- 300 ml de vinho tinto
- 2 colheres (sopa) de molho inglês
- 2 colheres (café) de sal
- 2 colheres (café) de orégano
- 1 maço de cheiro-verde picado
- 1 colher (café) de cominho

Modo de fazer:

Tempere a carne no dia anterior. Limpe a picanha, tirando o excesso de gordura, e nervos aparentes, inclusive a pele transparente, se for o caso. Coloque numa vasilha funda, que caiba na geladeira. Molhe a peça com a água da azeitona, suficiente para que fique bem molhada. Misture num pires à parte, o sal, o orégano e o cominho moído, de forma que a mistura não fique muito escura. Faça furos com uma faca de ponta na carne, introduza um pouco de tempero, azeitonas e toucinho defumado em pedaços retangulares, fazendo isto em toda a volta da carne. Passe generosamente o restante do tempero sobre toda peça de carne e, se for necessário, faça nova medida. Junte o cheiro verde picado, com a cebola e o alho, esfregando-

os, despeje o molho inglês sobre toda a carne. Junte o vinho, e deixe descansar pelo menos 12 horas na geladeira, em vasilha tampada ou com um saco plástico, cobrindo bem. Aqueça bem o forno. Pegue uma forma de alumínio própria e coloque óleo suficiente. Deite a carne sobre a forma, junto com os temperos e o caldo. Asse até que fique com uma cor apropriada. Fatie ou sirva cortando as lascas sobre a mesma.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha à Espanhola

Categoria: Receitas

Picanha à Espanhola

Ingredientes:

1 picanha cortada em medalhões,

-4 dentes de alho amassados

1 folha de louro picada

1/2 xícara de chá de cheiro-verde-2 colheres de sopa de suco de limão

sal e pimenta-da-reino

3 colheres de sopa de óleo

3 colheres de sopa de manteiga

1 kg de tomate cortado em rodela

4 cebolas cortadas em rodela

1 kg de batata cortada em rodela

4 pimentões picados

Modo de preparar:

Coloque os medalhões numa tigela. À parte, junte o alho, o louro, o cheiro-verde, o suco de limão, sal e a pimenta-do-reino a gosto e o óleo e tempere a carne com essa mistura. Deixe descansar por 4 h. Passado esse tempo, unte uma panela grande com 1 colher de manteiga e vá arrumando camadas de tomate, cebola, batata, pimentão e pedaços de galinha. Quando os ingredientes terminarem, distribua o resto da manteiga por cima. Adicione 1 copo de água temperada com uma pitada de sal. Tampe a panela e leve ao fogo baixo para cozinhar. Se necessário, vá acrescentando água aos poucos, para evitar que o cozido seque.

Sugestão: Este prato, que também é conhecido como Picanha atolada, fica deliciosa se a batata for substituída por em panela de ferro ou fogão a lenha.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha à Fiorentina

Categoria: Receitas

Picanha à Fiorentina

Ingredientes:

- 1 peça de picanha não muito gorda
- 300 ml de azeite
- alho
- alecrim
- louro
- 200 gr de batata
- 1 maço de brócolis cozido
- sal grosso a gosto

Modo de Preparar:

Cozinhar as batatas e corar em azeite. Cortar levemente a picanha na parte da gordura. Cortar em bifés, adicionar sal grosso nos dois lados de cada bife e grelhar. Em uma panela colocar o azeite acrescentar o alho, as folhas de louro, o alecrim e deixar ferver. Servir a picanha com as batatas, os brócolis e o molho de azeite.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha à La Hirata

Categoria: Receitas

Picanha à La Hirata

Ingredientes:

- 1 Picanha
- 200 ml. de margarina líquida
- 100 ml. de shoyo
- Sal grosso

Preparo:

Junte a margarina e o shoyo em um recipiente e misture bem.

Corte a picanha em medalhões de aproximadamente 3 cm.

Salgue a gosto e coloque na grelha da churrasqueira.

Deixe assar por igual de cada lado.

Regue os medalhões com o molho de margarina e shoyo e vire de vez em quando, molhando os dois lados.

Quando estiver ao ponto é só servir.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha à Moda Americana

Categoria: Receitas

Picanha à Moda Americana

Ingredientes:

- 1 peça de picanha
- 40 ml de suco de limão
- 2 cebola picada(s)
- 2 cenouras em pedaços pequenos
- 2 batatas em pedaços pequenos
- 100 gr de azeitona verde picada(s)
- 1 lata de molho de tomate
- sal a gosto
- pimenta-do-reino branca
- orégano a gosto

Modo de preparo:

Tempere a carne com o sal, a pimenta, o orégano e o suco de limão.

Coloque a carne em um refratário e disponha os outros ingredientes já picados em volta.

Coloque o molho de tomate por cima e cubra com papel alumínio.

Leve em forno a 350° por 45 minutos.

Retire o papel alumínio a leve ao forno até dourar (+ ou – 10 min)

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha à Moda Da Casa

Categoria: Receitas

Picanha à Moda Da Casa

Ingredientes:

- 1 peça de picanha dividida em 8 medalhões
- 8 tiras de bacon da mesma largura dos medalhões

1 colher de sopa de sal grosso

Modo de Preparar:

Envolva cada medalhão tira de bacon, tempere espalhando um pouco do sal grosso sobre cada um e leve à grelha a uma distância de 15cm do braseiro forte, durante 15 minutos, virando apenas uma vez, para obter uma carne cozida "ao ponto". Quem gosta de carne "bem passada" deve estender o tempo de grelha para 20 ou 25 minutos.

Esta receita pode ser feita também no disco.

Sirva com uma salada de folhas verdes variadas, cortadas "à Juliana" (em tirinhas) e temperadas com uma pitada de sal, um fio generoso de azeite de oliva e uma colher de sopa de vinagre de maçã.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha à Moda Francesa

Categoria: Receitas

Picanha à Moda Francesa

Ingredientes:

1 peça picanha

sal e pimenta-do-reino

Molho:

½ xícara (chá) de cebola picada

4 dentes de alho picados

1 colher (sopa) de óleo

3 colheres (sopa) de vinho branco

2 colheres (sopa) de salsinha picada

1 colher (chá) de alecrim picado

½ colher (chá) de tomilho

½ colher (chá) de manjerona seca

300 g de manteiga

½ colher (chá) de páprica suave

½ colher (chá) de pimenta-do-reino branca moída

1 colher (sopa) de molho inglês

1 colher (sopa) de suco de limão

1 colher (sopa) de conhaque

Modo de Preparo:

Para o molho, coloque o óleo em uma frigideira e doure levemente a cebola e o alho. Reserve e deixe esfriar. Em outra panela pequena coloque o vinho branco, o conhaque, o tomilho, manjerona, salsinha e alecrim. Aqueça em fogo baixo para que o vinho quase evapore. Retire do fogo e adicione 1 colher (sopa) de água. Reserve. Coloque a manteiga em uma tigela e

acrescente a mistura de ervas, a mistura de alho e cebola, o molho inglês, o suco de limão, a páprica, a pimenta-do-reino e sal. Misture muito bem batendo com uma colher de pau. Corte dois quadrados de papel alumínio (cerca de 30 cm) coloque metade da manteiga sobre cada quadrado e enrole fazendo um cilindro com a manteiga. Leve a geladeira por 6 horas. Corte a picanha em bifes de aproximadamente 200 g cada. Aqueça uma frigideira grossa e doure os medalhões dos dois lados, temperando com sal e pimenta-do-reino. Derreta um pouco da manteiga de ervas na mesma frigideira em que dourou os medalhões. Regue os bifes com a manteiga.

do livro "Picanhas"

Data : 01/01/2001

Título : Picanha à Moda Gaúcha

Categoria: Receitas

Descrição: Culinaria gaucha, churrasco

Picanha à Moda Gaúcha

Ingredientes:

- 1 Peça de Picanha
- 1 Pacote de Sal Grosso

Preparo:

A maneira mais tradicional e mais prática de servir picanha ao modo gaúcho.

Na churrasqueira ou grelha, na gamela ou em cima de uma mesa, após espetar a picanha, cubra de sal grosso, o quanto der, coloque para assar na churrasqueira, tendo o cuidado de ir virando para assar por completo em ambos os lados. Antes de servir bater bem o sal, voltar ao fogo por mais dois minutos para dourar. Como sempre, o tempo de assar deve ser levado em consideração o gosto de cada um, do tamanho da peça e da intensidade do fogo.

Como a picanha é servida no espeto, bater bem o sal com as costas da faca.

Se o miolo da picanha estiver mal passado, deve-se “lasquear”, ou seja fatiar o lado externo da picanha, com ou sem gordura, jogar sal grosso novamente, e repetir o processo.

No forno:

Espalhe o sal grosso no fundo de uma assadeira.

Coloque a picanha com a gordura voltada para cima

e cubra totalmente com o sal grosso. Antes de servir retire a capa de sal que se formou, retorne ao forno por mais dois minutos para dourar.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006  
Título : Picanha à Moda Inglesa  
Categoria: Receitas

### Picanha à Moda Inglesa

#### Ingredientes:

1 peça de picanha  
2 cebolas picadas  
1 dente de alho picado  
3 cenouras cortadas em tiras  
1 xícara de caldo de carne  
1 xícara de vinho tinto fresco  
3 batatas grandes cortadas em seis pedaços azeite de oliva, sal e pimenta-do-reino a gosto  
Meiorepolho pequeno cortado em 6 pedaços  
Sal a gosto

#### Modo de preparo:

Tempere a picanha com sal, pimenta e alho. Coloque-a numa assadeira untada com azeite de oliva com a gordura virada para baixo. Por cima da carne, coloque as cebolas, as cenouras e o caldo de carne. Leve ao forno por 30 ou 40 minutos, dependendo da temperatura do forno. Após, vire a carne e coloque as batatas, o repolho e o vinho. Deixe no forno por mais 30 minutos. Se a picanha for grande, por mais tempo.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006  
Título : Picanha à Moda Italiana  
Categoria: Receitas

### Picanha à Moda Italiana

#### Ingredientes:

1 picanha  
200g de aliche  
2 colheres de sopa de salsinha picada  
sal grosso a gosto

#### Modo de Preparar:

Com uma faca bem afiada e longa, faça um corte profundo no meio da picanha, sem, contudo vazar esse corte dos lados (deixe 1 cm de cada lado) nem no fundo, transformando a peça num “envelope”. Num prato raso, amasse as aliches com um garfo e misture com a salsinha até obter

uma pasta homogênea. Recheie a abertura da picanha com a massa de aliche e leve a peça à churrasqueira bem quente, a uma distância de 30cm do braseiro, com a gordura virada para baixo. Depois vire e deixe assando até ficar no ponto. Corte em fatias de 2cm de espessura e sirva. Caso queira a carne mais bem passada leve as fatias de volta à churrasqueira por mais 3 minutos, sempre de olho vivo. Os acompanhamentos mais indicados são os molhos chimichurri, vinagrete ou cebotele.

Aliche:

Termo italiano que designa filé de anchova preparado na salmoura ou no óleo e que se apresenta em geral na forma de pequenas tiras.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha à Moda Mexicana

Categoria: Receitas

Picanha à Moda Mexicana

Ingredientes:

- 300 gr de picanha em tiras
- 2 dentes de alho picados
- gotas de molho de pimenta vermelha
- 1 tomate picado
- 50 ml de suco de limão
- 30 gr de coentro picado
- 4 tortilhas
- 2 abacates amassados

Para o Guacamole:

Amasse a polpa do abacate com um garfo, juntamente com o suco de limão.

Misture o alho e o coentro, mexa bem e reserve.

Para a carne:

Tempere a carne com o alho, o sal e a pimenta em seguida frite e deixe bem dourada.

Junte o tomate, mexa mais um pouco e retire.

Doure levemente as tortilhas numa frigideira, reserve. (?)

Sirva a carne por cima das tortilhas e distribua o guacamole.

Guacamole

Ingredientes:

2 tomates médios sem sementes	1 pimenta dedo-de-moça média
folhas de 1/2 maço médio de coentro	1 abacate médio
suco de 1 limão médio	1 cebola média picada

3 colheres (sopa) de azeite de oliva    sal a gosto

Modo de Preparo:

Pique o tomate em cubos bem pequenos. Abra a pimenta ao meio, elimine as sementes com os filamentos brancos e pique-a em pedaços bem pequenos. Pique finamente as folhas de coentro e reserve. Descasque o abacate, retire o caroço e coloque a polpa num prato fundo. Amasse com um garfo, deixando alguns pedaços e regue com o suco de limão. Adicione o tomate, a pimenta, o coentro, a cebola, o azeite de oliva e o sal e misture. Sirva em seguida.

Dicas:

Sirva o guacamole logo depois de pronto, para evitar que o abacate escureça e fique amargo. Caso não sirva imediatamente, conserve o guacamole na geladeira junto com o caroço do abacate, que deve ser lavado e seco com toalha de papel.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título :        Picanha à moda Oriental

Categoria:    Receitas

Picanha à moda Oriental

Ingredientes:

- 6 medalhões de picanha de, aproximadamente, 200 gramas cada
- 300 gramas de açúcar mascavo
- 150 gramas de alho fatiado
- 80 gramas de wasabe (pimenta verde oriental em pó)
- 100 gramas de manteiga
- 300 ml de saque
- 300 ml de molho de soja
- pitadas de sal e ajinomoto

Modo de preparo:

Cozinhe o alho fatiado na manteiga, acrescente todos os ingredientes. Deixe cozinhar por 20 minutos. Coloque sempre um pouco de água para não secar. Quando formar uma espécie de “caramelo”, deixe esfriar. Leve os medalhões à grelha da churrasqueira. Enquanto estiver assando, pincele os medalhões com o molho por várias vezes. Sirva de preferência mal passado e com os acompanhamentos.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha à Mostarda com Manjericão

Categoria: Receitas

### Picanha à Mostarda com Manjericão

#### Ingredientes:

- 1 peça de picanha
- 1 kg de sal grosso
- 1 bisnaga de mostarda
- 30 g de folhas frescas de manjericão
- 1 colher (sopa) de azeite.

#### Preparo:

Antes de colocar a picanha no tabuleiro (forma), fazer cortes em diagonal na parte da carne sem gordura.

Despeje ½ kg do sal grosso no tabuleiro e coloque a picanha com a parte da gordura virada para baixo e deixe descansar por 30 minutos.

Retire a picanha do tabuleiro e preencha os cortes com as folhas de manjericão.

Unte toda a parte da carne que não tem gordura, com a mostarda.

Unte outro tabuleiro com azeite, coloque a picanha já untada de mostarda e adicione o restante do sal grosso na capa de gordura que deverá ficar virada para cima.

Leve ao forno.

Quando estiver pronta é só retirar a capa de sal grosso que se formou por cima da gordura, fatiar a carne e servir.

O uso do manjericão é geralmente associado ao estômago e órgãos relacionados. Ele pode ser usado no caso de cólicas, vômitos, constipação, problemas gástricos, depressão e menopausa. Como um anti-espasmódico, ele vem sendo usado para acabar com a tosse. O manjericão também é recomendado para tratar a dor de cabeça. Ele aumenta o apetite, tende a aumentar o leite nas mães, melhora a circulação sanguínea, ajuda na digestão, elimina dores causadas por gases e auxilia na indigestão. O manjericão também trata a febre, resfriados, gripes e a sinusite.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha à Napolitana

Categoria: Receitas

### Picanha à Napolitana

**Ingredientes:**

- 1 peça de picanha cortada em 8 medalhões
- 8 fatias de presunto
- 16 fatias de mussarela
- orégano e sal a gosto

**Para o molho branco:**

- 4 colheres rasas de sopa de margarina
- 2 colher de sopa de farinha de trigo
- 4 copos de leite fervido
- 2 latas de creme de leite

**Modo de preparo:**

Coloque sal nos medalhões e leve para grelhar em uma frigideira sem óleo ou na grelha e reserve.

**Molho:**

Derreta a margarina em uma panela pequena e junte a farinha. Acrescente o leite aos poucos e deixe levantar fervura. Acrescente e misture o creme de leite sem soro e apague o fogo.

**Montagem:**

Coloque os bifés em uma refratária apropriada. Sobre eles coloque um pouco de molho branco, uma fatia de mussarela, uma fatia de presunto e mais uma fatia de mussarela. Cubra com molho branco e leve ao forno pré-aquecido para gratinar por 10 a 15 minutos. Para servir decore com rodelas de tomate e orégano a gosto.

Acompanha arroz branco.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha à Paulista

Categoria: Receitas

**Picanha à Paulista**

**Ingredientes:**

- 1 picanha
- 100 gramas de toucinho defumado
- 3 cenouras
- 1 cebola
- 2 colheres (sopa) de salsa picadinha
- 1 folha de louro
- 1/4 de litro de vinho tinto seco
- caldo de carne

1 cálice de conhaque  
pimenta-do-reino e sal a gosto.

Modo de preparo:

Faça pequenos cortes na carne com uma faca de lâmina fina e neles coloque o toucinho e as cenouras cortados em pedaços. Coloque a carne em uma travessa funda. Acrescente 2 colheres (sopa) de óleo, sal, a folha de louro esfarelada, a cebola e a salsa picadas, o conhaque e o vinho. Deixe de molho, virando de vez em quando, por pelo menos duas horas. Retire a carne dos temperos e leve ao forno moderado, em travessa refratária ou de barro, por 1 hora e 20 minutos. Enquanto assa, vire e regue a carne várias vezes com o tempero (coado) em que ficou marinando e com cerca de duas conchas de caldo de carne fervente. Retire do forno, fatie e regue com o próprio molho, bem quente.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha à Wellington

Categoria: Receitas

Picanha à Wellington

Ingredientes:

- 1 peça de picanha
- 2 copo de vinho tinto
- 2 cebola média
- 150 gramas de champignon
- 30 gramas de foiegras
- 4 batatas cozidas
- 4 cebolas
- Molho de vinho tinto

Modo de Preparo:

É de conhecimento geral que o vinho tinto é o mais adequado para acompanhar carnes vermelhas. Para preparar, primeiro se faz o molho, puxando na manteiga a cebola picadinha, o alho e depois colocando o vinho até dar ponto. Enquanto isso, grelhe o os medalhões a gosto, para depois montar o prato. Primeiro, coloque o foiegras, que deve ser apenas passado na frigideira e, depois, recorte o champignon, puxado na manteiga, e coloque sobre o medalhão. Complete o prato com as batatas cozidas no vapor e a cebola cozida em um pouco de água com alho, manteiga e açúcar. Leve tudo ao forno. Está pronto para servir, acompanhado de um bom vinho, é claro!

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha acebolada

Categoria: Receitas

Picanha acebolada

Ingredientes:

- 1 pç de picanha
- 3 tomates
- 3 cebolas
- 3 dentes de alho
- 1 pitada de colorau
- 1 molho de manjerona
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 4 colheres de sopa de óleo
- 2 colheres de sopa de vinagre - sal a gosto

Modo de fazer:

Corte a picanha em bifés. Tempere com alho socado, sal, manjerona e colorau. Frite numa panela com 2 colheres de óleo bem quente. Reserve.

Corte a cebola em rodela. Coloque na mesma panela em que os bifés foram fritos junto com 2 colheres de óleo. Acrescente os tomates picados e a pimenta. Deixe refogar bem. Depois coloque os bifés já fritos e o vinagre.

Deixe alguns minutos e sirva acompanhado de arroz branco, salada de batata mexida com ovos cozidos.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha ao Forno (do Compadre)

Categoria: Receitas

Picanha ao Forno (do Compadre)

Ingredientes:

- 1 Peça de Picanha
- Sal grosso

Preparo:

Forre a assadeira com papel alumínio.

Coloque a picanha na assadeira com a gordura para cima.

Passe o sal (a gosto) na carne.

Aqueça o forno 200° ou na churrasqueira a bafo.

Leve a assadeira por 1 hora no forno.  
Retire o papel alumínio deixe dourar, sirva em fatias bem finas.

Acompanhamentos:  
Arroz, Purê de Batata e Massas

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006  
Título : Picanha ao molho Árabe  
Categoria: Receitas

Picanha ao molho Árabe

Ingredientes:  
- 1 peça de picanha cortada em 10 medalhões

Para o molho:  
- 6 colheres de sopa de tahine  
- 1 e 1/2 copo de suco de limão  
- 10 dentes de alho  
- 3 colher de café de sal  
- 2 copo de água morna

Modo de preparar:  
Salgar e grelhar os medalhões de picanha em uma frigideira sem óleo ou na grelha, cobrindo com o molho e virando até o ponto desejado.

Molho:  
Bater todos os ingredientes do molho no liquidificador até obter um creme homogêneo.  
Servir com folhas de hortelã.

Tahine:  
Pasta preparada à base de gergelim. É principalmente utilizado na culinária do Oriente Médio sendo ingrediente indispensável para o preparo de hummus e outras receitas como o babaganouj.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006  
Título : Picanha ao Molho de Caqui  
Categoria: Receitas

## Picanha ao molho de Caqui

### Ingredientes:

- 1 peça de picanha em medalhões
- sal
- pimenta-do-reino preta

### Molho:

- 3 colheres (chá) de azeite
- 3 dentes de alho amassado(s)
- 3 cebolas picadas
- 3 colheres (chá) de molho inglês
- 3 colheres (chá) de mostarda
- 6 unidade(s) de caqui maduros
- 3 xícaras (chá) de vinho tinto
- 6 colheres (sopa) de salsinha

### Modo de preparar:

Numa frigideira antiaderente, comece a grelhar o bife. Vire quando estiver dourado de um lado e tempere com sal e pimenta à gosto. Vire depois de dourar o outro lado, e tempere novamente. Quando estiver bem dourado, reserve em um prato. Descasque e retire a semente e o miolo dos caquis e pique. Na mesma frigideira, adicione o azeite, a cebola e o alho, frite e adicione o restante dos ingredientes, exceto a salsinha. Mexa delicadamente, deixe encorpar, até o caqui amolecer ligeiramente.

Tempere com mais um pouco de sal e sirva sobre os bifés.

Acompanhe com arroz e salada.

do livro "Picanhas"

Data : 30/06/2009

Título : Picanha ao Molho de Champignons

Categoria: Receitas

## Picanha ao Molho de Champignons

### Ingredientes:

- 1 k de picanha
- 200 g de farinha de trigo
- 200 g de manteiga
- 200 ml de molho madeira
- 100 g de cogumelos
- Sal
- 2 dentes de alho
- 50 g de caldo de carne

Para guarnição:

1 k de batatas  
200 g de bacon  
2 maçãs  
1 abacaxi  
100 g de manteiga  
50 g de caldo de frango  
1 lata de creme de leite

Modo de Preparo:

Cortar a picanha em forma de medalhões. Temperar com sal, alho e caldo de carne. Passar na farinha de trigo e salteá-lo na manteiga. Colocar o molho madeira com cogumelos laminados sobre os medalhões. Colocar os medalhões em uma travessa. Cortar as batatas em cubos de 4mm. Cortar o bacon e o presunto também em cubos. Colocar os ingredientes acima em um pirex untado com manteiga e regue com caldo de carne. Leve ao forno. Cortar o abacaxi em cubos e a maçã. Adicionar as batatas. Regue com creme de leite e deixe no forno por mais 20 minutos. Sirva os medalhões com as batatas tropicais.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha ao Molho de Maracujá

Categoria: Receitas

Picanha ao Molho de Maracujá

Ingredientes:

200g de picanha em bife  
polpa de 6 maracujás  
6 xicara de chá de água  
sal  
três cebolas ralada  
três dentes de alho  
6 colheres de café de adoçante em pó  
6 colher de chá de salsinha picada.

Modo de preparar:

Misturar a polpa do maracujá com a água e passar em uma peneira. Junte o sal a gosto, cebola ralada, o alho esmagado e o adoçante. Coloque a mistura sobre a picanha e deixe marinar por 15 minutos. Escorra bem o caldo e reserve. Seque a carne em uma toalha de papel e coloque em uma panela antiaderente bem quente. Doure os dois lados. Jogue o molho por cima e deixe levantar fervura. Retire da panela e corte a picanha em fatias bem finas. Coloque no prato e enfeite com a salsinha.

O maracujá é famoso por suas propriedades calmantes, sendo indicado para combater insônia, agitação, irritação, ansiedade, perturbações nervosas da menopausa e estresse. A principal substância fitoterápica do maracujá é a passiflorina.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha ao molho indiano

Categoria: Receitas

#### Picanha ao molho indiano

##### Ingredientes:

- 2 pedaços de picanhas médios
- Sal grosso à gosto
- 1 vidro de leite de coco (200 ml)
- 1 ½ xícara (chá) de suco de laranja
- ½ colher (chá) de curry
- Sal refinado à gosto
- 1 colher (sopa) de amido de milho

##### Modo de preparo:

- Salgue as picanhas com o sal grosso.
- Leve à churrasqueira para grelhar em braseiro médio até o ponto desejado.
- Em uma panela coloque o leite de coco, suco de laranja, curry, sal refinado e o amido de milho.
- Leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar.
- Fatie as picanhas e sirva com o molho.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha ao Molho Manhattan

Categoria: Receitas

#### Picanha ao Molho Manhattan

##### Ingredientes

- 1 peça de picanha em medalhões
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1 xícara de café de sal grosso triturado

##### Para o Molho:

- ½ lata de creme de leite fresco, com soro
- 1 cebola pequena descascada e picada bem miudinho
- 2 colheres de sopa de salsinha picada

- ½ tablete de caldo de carne
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de café de açúcar mascavo
- 1 colher de chá de molho inglês
- 1 colher de chá de molho shoyu
- 1 colher de café de molho de pimenta vermelha
- 1 colher de chá de ketchup
- 1 colher de café de Aji-no-moto

Modo de Preparar:

Primeiro limpe totalmente a peça, retirando as imperfeições e membranas aparentes. Unte delicadamente os medalhões dos dois lados com uma fina camada de óleo vegetal. Polvilhe o sal grosso triturado sobre os dois lados da peça. Reserve. Comece a preparar o molho. Numa panela ou frigideira de fundo grosso, aqueça o azeite e refogue nele a cebola até dourar. Acrescente o ½ tablete de caldo de carne e mexa com uma colher de pau até que se desmanche. Adicione pela ordem: o açúcar mascavo, o molho inglês, o shoyu, o molho de pimenta vermelha e o aji-no-moto. Tudo sem parar de mexer com a colher de pau. Acrescente o creme de leite, o ketchup e, por último, a salsinha picada. Baixe o fogo e continue mexendo até acertar o ponto, que deve ser o de um líquido cremoso. Colocar o creme de leite no molho somente minutos antes de servir, pois senão talha. Colocar os medalhões para grelhar. Quem gosta de carne um pouco mais assada, pode adaptar o tempo de cozimento à sua maneira. Retire a carne da grelha, guarneça com uma porção de molho e sirva acompanhado de arroz e de uma salada de pepinos em conserva.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha ao Molho Thai

Categoria: Receitas

Picanha ao Molho Thai

Ingredientes:

- 1 peça de picanha em medalhães cortados grossos
- Sal refinado a gosto

Para o Molho:

- 3 colher de sopa de óleo de girassol
- 4 colheres de sopa de curry em pó
- 500g de amendoim cru, descascado e moído
- 600ml de leite de coco
- Suco de 1 limão
- 4 colher de sopa de shoyu (molho de soja)
- 4 cebola média fatiada
- 4 colher de sopa de vinagre balsâmico
- 4 fatia de cogumelo shiitake

Modo de Preparar:

Aqueça o óleo, acrescente o curry e refogue por dois minutos. Ponha o leite de coco, o limão e o shoyu e deixe ferver por mais dois minutos. Acrescente o amendoim e retire do fogo quando retomar a fervura. Reserve. Prepare os medalhões temperando-os ao seu gosto apenas com sal fino. Leve-o à grelha ou chapa bem quente durante 10 minutos de cada lado. Como esta receita usa um corte bastante espesso, o miolo dos medalhões ficarão sempre mal passado. Se não for do seu gosto, carne mal passada, deixe grelhar por mais tempo ou corte-os mais finos. Quando estiver no ponto, coloque-o num prato, acrescente o molho e sirva. Para acompanhar, refogue a cebola no vinagre e decore com o shiitake empanado em farinha japonesa de arroz, ou passado em uma pasta de maizena com água e depois na farinha de rosca antes de fritar.

Hoje, são conhecidos mais de 10.000 espécies de cogumelos, mas o primeiro a ser cultivado foi provavelmente o Shitake. Ele já era cultivado no Japão há mais de 2000 anos. Além de ser utilizado como alimento, o Shitake já era usado na Ásia para melhorar o sistema circulatório e tratar resfriados. Desde o século 14 o Shitake vem sendo utilizado para ativar o Qi, energia da vida.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha ao Molho Urban

Categoria: Receitas

Picanha ao Molho Urban

Ingredientes:

- 1 peça de picanha
- Sal grosso
- Molho Urban

Molho Urban:

- Aparas de carne
- Fumê de roti
- 1 copo de vinho tinto
- Pasta de alho a gosto
- Alho-poró
- 50 gramas de champignon
- Folhas de hortelã

Modo de Preparo:

Os medalhões podem ser preparados depois que o molho estiver pronto. Eles devem ser apenas temperados com sal grosso e assada em uma chapa ou grelhada, o que leva dois minutos para deixar a carne ao ponto.

Modo de Preparo do Molho Urban:

Um dos que melhor combinam com o sabor da carne, é o molho Urban. Para preparar, é preciso, primeiro, flambar as aparas de carne com o vinho e temperar com as folhas de hortelã, a pasta de alho, o alho-poró e ir acrescentando o fumê de roti até dar o ponto. No final, é só

acrescentar o champignon e colocar por toda a carne na hora de servir. Para acompanhar, a sugestão é arroz e uma boa salada verde.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha ao Molho Verde

Categoria: Receitas

Picanha ao Molho Verde

Ingredientes:

1 peça de picanha

6 dentes de alho amassado

sal a gosto

1 col. de sopa de óleo

Molho verde:

1 col.(sobrem.) de salsa picada

2 folhas de hortelã

1 col. (chá) de cebolinha verde picada

½ dente de alho

suco de 1 limão

sal e pimenta ao gosto

Preparo:

Coloque a carne numa assadeira e tempere com sal, alho e óleo. Leve ao forno quente (250° C), pré-aquecido, por 40 minutos. Se preferir mais assada, volte ao forno por quanto tempo achar necessário até chegar ao seu ponto de degustação.

Molho: Bata no liquidificador todos os ingredientes e leve para gelar por 1 hora antes de servir. Sirva com batatinha.

do livro "Picanhas"

Data : 30/06/2009

Título : Picanha ao Poivre

Categoria: Receitas

Picanha ao Poivre

Ingredientes:

1 peça de picanha em medalhões

1 colher de sopa de manteiga  
Conhaque de boa qualidade para flambar  
1 colher de sopa de grãos de pimenta verde  
1 colher de sopa de grãos de pimenta-do-reino  
1 colher de chá de um hili vermelho sem sementes, finamente picado  
1 xícara de chá de glacê  
1/3 xícara de chá de polpa de tomates.  
Sal grosso moído a gosto

Modo de fazer:

Numa frigideira antiaderente, aqueça a manteiga e sele o medalhão, colocando o sal na face já grelhada e que não irá mais ao fogo.

Adicione o conhaque e faça o processo de flambagem. Quando a chama sumir, retire e reserve os tournedos. Agregue as três pimentas à frigideira e refogue por um minuto.

Some o glacê e a polpa de tomates. Mexa bem e deixe ferver. Diminua o fogo ao mínimo.

Prove e corrija o sal.

Volte os medalhões à frigideira para reaquecer (uns dois minutos), sempre regando com o molho.

Sirva com batatas e cenouras.

OBS: Esta é a receita tradicional e clássica. Há quem acrescente creme de leite fresco ao Glacê e polpa de tomates. Fica muito bom.

Chili é um tipo de pimenta muito conhecido na América do Norte. Caracteriza-se por ter um gosto muito forte e a cor avermelhada.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha ao sal de pimentas

Categoria: Receitas

Picanha ao sal de pimentas

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de Pimenta-rosa
- 1 colher de sopa de Pimenta-do-reino preta
- 2 colheres de sopa de Sal grosso
- 1 Picanha Bovina cerca de 1.200 kg

Modo de Preparo:

• Misture os grãos de pimenta com o sal e despeje-os em um saco plástico. Com a ajuda de um rolo de macarrão, quebre os grãos.

Acomode a picanha em uma assadeira e tempere com o sal de pimentas.

• Leve a peça à grelha, ou espete para levar para a churrasqueira que deve estar com um braseiro bem quente e sem chamas, com a gordura voltada para baixo por mais ou menos 30

minutos (até ficar tostada). Vire com o lado da carne para o braseiro e deixe por mais 20 minutos, até ficar no ponto.  
do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha ao Suco de Laranja

Categoria: Receitas

Picanha ao Suco de Laranja

Ingredientes:

- 1 peça de picanha, limpa, com uma pequena camada de gordura
- ½ copo (americano) de suco de laranja
- ½ copo (americano) de vinho branco seco
- 1 colher de chá de glutamato monossódico (ajinomoto)
- 1 xícara de chá de sal grosso

Modo de Preparar:

Misture o suco de laranja com o vinho branco e o ajinomoto. Com o auxílio de uma seringa com agulha bem grossa injete a mistura por todo o interior da carne e deixe tomar gosto durante uma noite na geladeira. Retire a carne da geladeira e deixe durante 1 hora em temperatura ambiente, em um recipiente fechado. A seguir cubra com o sal grosso por toda a peça, espete, e leve a churrasqueira e deixe durante aproximadamente 1 hora. Sirva fatiado.

do livro "Picanhas"

Data : 01/01/2001

Título : Picanha ao Whisky

Categoria: Receitas

Descrição: Culinaria gaucha, churrasco

Picanha ao Whisque

Ingredientes:

- 1 pç de Picanha
- 2 colheres/sopa de manteiga
- 1 cebola picada
- ½ xícara/chá de cogumelos inteiros
- 1 dose de whisque
- alecrim a gosto
- 1 xícara/chá de creme de leite
- 2 batatas cozidas
- salsinha picada

1 pitada de colorau  
sal e pimenta-do-reino

Modo de Preparo:

Refogue a picanha na manteiga, junte a cebola e doure bem. junte o alecrim e tempere com sal e pimenta-do-reino. Coloque os cogumelos e flambe com o whisque por 30 segundos. Adicione o colorau e misture o creme de leite. Salpique por último a salsinha. A parte frite as batatas na manteiga e sirva juntamente com a picanha.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha aos Amigos

Categoria: Receitas

Picanha aos Amigos

Ingredientes:

1 peça de picanha

Para o tempero:

1 colher de sopa de manteiga sem sal

2 colheres de sopa de alho em lâminas

1 copo de sal grosso

1 maço de cheiro verde (salsa e cebolinha) picado bem miudinho

2 colheres de sopa de azeite

Modo de Preparar:

Limpe bem a picanha e antes de temperá-la com o sal grosso, doure primeiro a peça numa chapa bem quente, junto com a manteiga e o alho em lâminas. Regue com um fio de azeite todos os lados da peça enquanto estiver dourando. Quando ela estiver bem dourada de todos os lados, salpique toda a peça com o sal grosso e o cheiro verde. Continue virando a carne na chapa de tempos em tempos durante mais trinta minutos. Ela vai ficar tostada por fora e rosada por dentro. Sirva fatiada e se alguém quiser mais assada, é só passar a fatia na chapa dois minutos de cada lado.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Argentina

Categoria: Receitas

## Picanha Argentina

### Ingredientes:

- 1 peça de picanha cortada em medalhões
- 100 ml de azeite de oliva
- 100 ml de manteiga
- 1 pitada de noz-moscada
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 4 cebolas roxas picadas
- 500 gramas de tutano de boi (opcional)
- 2 colher de sopa de salsinha picada
- sal a gosto

### Modo de preparo:

Derreta a manteiga misturando depois com o azeite de oliva. Passe a mistura em ambos os lados dos medalhões. Em uma frigideira aquecida frite as fatias de carne ao seu gosto, bem ou mal passada. Em seguida, tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Cozinhe as peças rapidamente, aproximadamente por 1 minuto, com o tutano a cebola e a noz-moscada. Antes de servir coloque em uma travessa apropriada e salpique com a salsinha picada. Um ótimo acompanhamento para este prato é a salada de agrião e também batatas fritas cortadas em rodela

Retire o tutano de boi pressionando suavemente com o dedo até que ele saia do osso. Corte em pequenas rodela de meio centímetro. Salpique um pouco de sal. Coloque as rodela em uma escumadeira e mergulhe em uma panela com água fervendo por alguns segundos e retire.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha assada ao creme

Categoria: Receitas

## Picanha assada ao creme

### Ingredientes:

- 1 picanha em medalhões
- 2 dentes de alho amassados
- 1/2 xícara de chá de
- vinho branco
- sal e pimenta-do-reino
- óleo ▯
- 2 colheres de sopa de margarina ▯
- 1 cebola ralada ou picada fina
- 2 xícaras de chá de cogumelospicados ▯

- 2 gemas
- 1 tablete de caldo de galinha esfarelado
- 1 colher de sopa rasa de farinha de trigo
- 2 copos de leite
- 1 lata de creme de leite
- 2 colheres de sopa de cebolinha-verde picada

Modo de fazer:

Preaqueça o forno.

Tempere os medalhões com o alho, o vinho, sal e pimenta-do-reino a gosto e arrume numa assadeira untada com óleo.

Leve ao forno para assar.

Enquanto isso, prepare o molho: aqueça a margarina numa panela e refogue a cebola. Junte o cogumelo.

Misture bem as gemas com o caldo esfarelado, a farinha e o leite e acrescente à panela.

Mantenha no fogo baixo até que o molho engrosse.

Adicione o creme de leite e mantenha no fogo apenas até aquecer novamente.

Passes os medalhões já assados para uma travessa, regue-as com o molho de creme de leite e espalhe a cebolinha-verde por cima. Sirva em seguida, com arroz à grega e batata frita.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Assada com Molho Picante

Categoria: Receitas

### Picanha Assada com Molho Picante

Ingredientes:

- 1 peça de picanha
- 4 colheres de sopa de coentro picado
- 4 colheres de sopa de salsinha picada
- 2 colheres de sopa de cebola roxa picadinha
- 2 dentes de alho picados
- 1 pimenta dedo-de-moça pequena e sem sementes
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1/4 de xícara de azeite de oliva
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo:

Tempere a picanha com sal grosso e asse-a em uma churrasqueira até o ponto desejado.

Deixe a carne descansar por uns 5 minutos antes de fatiá-la.

Pique a pimenta, sem sementes, bem fininha.

Misture a salsinha, o coentro, a cebola, o alho e a pimenta dedo-de-moça.

Adicione o suco de limão, o azeite de oliva, o sal e a pimenta do reino.

Fatie a picanha e sirva com o molho.

do livro "Picanhas"

Data : 30/06/2009

Título : Picanha assada no forno

Categoria: Receitas

Picanha assada no forno

Ingredientes:

1 picanha;

2 tabletes de caldo de carne;

250 g de margarina;

2 colheres (sopa) de molho inglês;

1 cebola grande, ralada;

sal, alho e pimenta;

Modo de Preparo:

Tempere bem a picanha com alho socado, sal e pimenta e deixe tomar gosto por 02 horas.

Depois, coloque-a em uma assadeira, com a parte da gordura para baixo. Derrame sobre ela o molho inglês misturado com o caldo de carne, margarina e cebola ralada. Enrole-a em papel alumínio e asse em forno quente por 20 minutos. Retire o papel, vire a parte gorda para cima e asse por mais 25 minutos. Retire e sirva com arroz branco, vinagrete e mandioca cozida.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha assada no forno

Categoria: Receitas

Picanha assada no forno

Ingredientes:

1 picanha;

2 tabletes de caldo de carne;

250 g de margarina;

2 colheres (sopa) de molho inglês;

1 cebola grande, ralada;

sal, alho e pimenta;

Modo de Preparo:

Tempere bem a picanha com alho socado, sal e pimenta e deixe tomar gosto por 02 horas. Depois, coloque-a em uma assadeira, com a parte da gordura para baixo. Derrame sobre ela o molho inglês misturado com o caldo de carne, margarina e cebola ralada. Enrole-a em papel alumínio e asse em forno quente por 20 minutos. Retire o papel, vire a parte gorda para cima e asse por mais 25 minutos. Retire e sirva com arroz branco, vinagrete e mandioca cozida.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Chique

Categoria: Receitas

Picanha Chique

Ingredientes:

- 1 Pç de Picanha (fatiada)
- 1 cebola
- 1 pimentão
- alho
- cogumelos Frescos
- manteiga
- azeite de Oliva
- pimenta preta
- sal a gosto

Preparo:

Corte a picanha em fatias de  $\pm 2$  cm , e grelhe-as em uma chapa, ou na assadeira no forno, com um toquinho de manteiga e oliva, reserve, refogue os cogumelos, a cebola e os pimentão em fatias delicadas aldente.

Dicas:

Grelhe as fatias em ponto, a menos para que se possa recolocar no refogado só para uma aquecidinha; sirva os medalhões rodeados dos outros ingredientes, e não esqueça de dar um toque com a pimenta.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Colorida Light

Categoria: Receitas

### Picanha Colorida Light

#### Ingredientes:

- 1 picanha sem gordura
- 2 cenouras finas
- 100g de pepinos finos em conserva
- 1 ½ xícaras (chá) de vinho branco seco
- 2 xícaras (chá) de caldo de carne
- sal e pimenta a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite

#### Modo de Preparo:

Faça dois cortes no sentido do comprimento da carne, tempere com sal e pimenta. Em cada corte recheie com cenoura e pepino. Em uma panela, aqueça o azeite, doure a carne de todos os lados por igual, acrescente o vinho, deixe evaporar o álcool e junte o caldo de carne. Quando abrir fervura, transporte a carne para uma assadeira junto com o caldo e leve ao forno pré-aquecido a 180°C, por aproximadamente 1 hora; regando com o caldo durante o cozimento. Corte em fatias e sirva com o molho do cozimento. Acompanhe com maionese de legumes.

do livro "Picanhas"

Esta receita é indicada para dietas de baixo colesterol, tendo sido aprovada pelo InCor.

Data : 30/09/2006

Título : Picanha com Alho (Grelhada ou Assada)

Categoria: Receitas

### Picanha com Alho (Grelhada ou Assada)

#### Ingredientes:

- 1 peça de Picanha
- 6 dentes de alho (amassados)
- ½ xícara de azeite
- 1 folha de louro
- Sal a gosto

#### Preparo:

Misture o alho, o azeite, o sal, até formar uma pasta. Passe esta pasta em ambos os lados da picanha. Forre a assadeira com papel alumínio cobrindo a carne com o mesmo papel, com o lado da gordura para cima, leve ao forno médio ou churrasqueira a bafo por 45 minutos, depois retire o papel alumínio e deixe dourar e ficar no ponto desejado.

Corte a carne em fatias finas e regue com o molho que sobrou na assadeira.

do livro "Picanhas"

Data : 30/06/2009

Título : Picanha com alho e arroz cremoso

Categoria: Receitas

Picanha com alho e arroz cremoso

Ingredientes:

- 500 gr de Picanha Fatiada
- Arroz cozido a gosto
- 2 copos de molho branco
- 3 colheres sopa de queijo ralado
- ½ xícara de uvas passas
- Salaminho italiano picado
- Alho picado
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Sal e pimenta

Modo de Preparo:

- Tempere a picanha com sal e pimenta e frite na manteiga.
  - Aproveitando o que fica na frigideira, coloque um pouco de manteiga e doure o alho.
  - Coloque um pouco de manteiga numa panela e refogue o salaminho com as passas, acrescente o arroz e o molho branco
  - Quando estiver bem cremoso coloque o queijo ralado e misture tudo muito bem.
- do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha com Bacon

Categoria: Receitas

Picanha com Bacon

Ingredientes:

- 1 peça de picanha
- 5 fatias de bacon (com aproximadamente 1,5 cm de espessura)
- 1 colher (sopa) de óleo de milho
- 1 colher (sopa) de sal grosso

Preparo:

Depois da peça completamente limpa, faça 5 cortes profundos na carne, como se fosse fatiá-las, sem contudo separar os medalhões.

A peça vai ficar unida pela parte oposta à capa de gordura. Coloque uma fatia de bacon em cada um dos cortes da carne.

Cubra toda a peça com uma fina camada de óleo de milho e em seguida esfregue-a com sal grosso.

Depois, leve á grelha com a capa de gordura virada para baixo. Com cuidado, vire a peça e deixe assando até ficar no ponto.

Retire e sirva fatiando na diagonal, de forma que cada pedaço de carne servido venha acompanhado de uma pequena porção de bacon.

Sempre bem quente.

do livro "Picanhas"

Data : 30/06/2009

Título : Picanha com Brócolis e Alho

Categoria: Receitas

Picanha com Brócolis e Alho

Ingredientes:

- 600 g de picanha em bifes
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 maço de brócolis lavado
- 4 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de óleo ou azeite

Modo de preparo:

- Corte os bifes em tiras e tempere com sal e pimenta.
- Abra uma folha grande de papel alumínio e coloque as tiras de carne no centro.
- Disponha o brócolis, o alho e misture.
- Polvilhe com sal e pimenta e regue com o óleo ou azeite.
- Feche o papel alumínio, formando um travesseiro, lembrando de deixar a parte brilhante para dentro.
- Coloque sobre uma forma e leve ao forno médio, preaquecido, por 25 minutos.
- Retire do forno, abra o papel com cuidado e sirva.

Dica:

Se desejar, frite o alho em 2 colheres de sopa de azeite antes de levar ao forno. Você também pode fazer a picanha na chapa ao invés de assar. Tempere as tiras e frite no óleo ou azeite em uma chapa de metal até dourar. Se necessário, acrescente mais óleo. Adicione o alho, o brócolis, frite mais um pouco e sirva.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha com Cebola

Categoria: Receitas

### Picanha com Cebola

#### Ingredientes:

- 1 picanha de aproximadamente 1,2 kg
- 1 lata de molho de tomate (sabor azeitona)
- 1 pacote de sopa de cebola
- 350 ml de cerveja preta

#### Modo de Preparo:

- Limpe a gordura deixando só uma camada bem fina
  - Numa panela de pressão grande, doure a picanha, virando com uma colher de pau
  - Numa tigela, faça um molho frio, com molho de tomate, a sopa de cebola e a cerveja preta
  - Adicione esse molho à picanha, feche a panela e deixe cozinhar na pressão durante 1 hora
  - Fatie a picanha e sirva com o molho, arroz branco e salada.
- do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Com Cerveja Preta

Categoria: Receitas

### Picanha Com Cerveja Preta

#### Ingredientes:

- 1 picanha inteira

#### Para fazer o molho:

- ½ lata de molho de tomate (sabor azeitonas)
- 1 pacote de sopa de cebola
- 350 ml de cerveja preta

#### Para a farofa de vagem:

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sobremesa) de alho amassado
- 250 g de vagem cortada em rodela finas

- 1 sachê de caldo de vegetais em pó
- Sal temperado a gosto
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde picado
- 1 ½ xícara (chá) de biscoito água e sal triturado no liquidificador

Modo de preparo:

Limpe o excesso de gordura da carne.

Aqueça a panela de pressão e doure a picanha para selar, virando com uma colher de pau. Não fure para não perder o suco da carne.

Numa tigela, faça um molho frio. Misture o molho de tomate, a sopa de cebola e a cerveja preta. Coloque esse molho na picanha já selada.

Feche a panela e deixe cozinhar na pressão durante 1h.

Para a farofa de vagem:

Aqueça o azeite, doure o alho, junte a vagem e o sachê de vegetais.

Acerte o sal. Coloque o cheiro-verde e refogue por 3 ou 5 min, deixando a vagem "al dente".

Entre com a farinha de biscoito e misture.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha com Cogumelos

Categoria: Receitas

Picanha com Cogumelos

Ingredientes:

- 1 peça de picanha
- 5 dentes de alho cortados ao meio
- 1/2 colher (sopa) de noz-moscada
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 xícara (chá) de cerveja light
- 1 batata frita
- 200 g cogumelos em conserva
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada
- sal a gosto
- pimentão para decorar

Preparo:

Passe o sal na picanha, faça vários furos e recheie com os dentes de alho.

Polvilhe com a noz-moscada e regue com o suco de limão.

Em uma assadeira, coloque o azeite e a picanha.

Asse em forno alto por 25 minutos. Vire a picanha e coloque a cerveja.

Deixe assar por mais 15 minutos.

Retire do fogo. Acrescente as batatas e os cogumelos e asse por mais 10 minutos.

Corte a picanha em fatias e regue com o molho que sobrou na assadeira.

OBS.:

Decore com as batatas, os cogumelos e o pimentão.  
Polvilhe com a cebolinha.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha com Damascos

Categoria: Receitas

Picanha com Damascos

Ingredientes:

- 1 picanha bovina
- 1 pacote de mistura para sopa de cebola
- 1 lata de cerveja escura
- 100 g de damasco
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 3 colher(es) (sopa) de açúcar mascavo
- quanto baste de alecrim para decorar

Preparação:

Deixe os damascos de molho em 2 xícaras (chá) de água morna por mais ou menos 1/2 hora. Coloque a picanha na panela de pressão com a gordura para baixo e frite um pouco, jogue fora a gordura que formar na panela, junte o creme de cebola, a cerveja, tampe a panela e deixe cozinhar, por 45 minutos após pegar a pressão. Desligue o fogo, abra a panela somente 15 minutos após ter desligado o fogo. Numa panelinha coloque 2 colheres (sopa) de margarina, junte o açúcar deixe dourar, junte o suco de laranja deixe ferver e junte os damascos. Cozinhe por mais ou menos 3 minutos e desligue o fogo. Tire a carne da panela deixe esfriar um pouco e fatie em fatias finas, ao molho que restou na panela junte a água que os damascos ficaram e deixe este molho reduzir, coloque a carne em uma travessa oval rasa, enfeite com os damascos, cubra com o molho e decore com os raminhos de alecrim, sirva com batatas douradas.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha com ervas e alcachofras perfumadas

Categoria: Receitas

Picanha com ervas e alcachofras perfumadas

Ingredientes:

2 kg de picanha

sal grosso

pimenta do reino em grão, levemente quebrada

Limpar a picanha e temperá-la com sal grosso e pimenta. Assar a carne com um pouco de óleo de soja, em uma frigideira em fogo alto. Acabar a cocção no forno a 180° C, de 10 a 20 minutos.

Dependendo do gosto: mal passado ou bem passado

Para o anel de batata:

250g de água

125g de manteiga

5 ovos

5g de sal

5g de açúcar

Para fritar e empanar os anéis:

100g de farinha de trigo

2 ovos

150g de farinha de amêndoas ou farinha de rosca

Cozinhar 5 batatas como se fossem para um purê

Para fazer a “pate a choux”:

Ferver a água com o sal, o açúcar e a manteiga. Retirar a panela do fogo, e juntar, de uma só vez, a farinha de trigo. Voltar a panela ao fogo, mexendo sempre, até que a massa não fique colando (bem seca) e se veja o fundo da panela. Retirar a panela do fogo e acrescentar os ovos, um a um. Misturar essa massa (“Pate a choux”) com o purê de batatas. Colocar a massa em um saco de confeiteiro, com um bico de 1cm, e desenhar os anéis com aproximadamente 8 cm de diâmetro. Colocar os anéis no freezer até que eles fiquem firmes. Empanar os anéis na farinha de trigo, nos ovos e depois na farinha de amêndoas. Fritar os anéis, em óleo de soja, a 160° C.

Para a guarnição:

Alcachofras – 10 unidades

Mini-alcachofras confit – 1 lata

Rúcula – 2 molhos

Coentro- 1 molho

Salsa – 1 molho

Limpar as alcachofras até ficar somente seus corações e fatiá-las em lâminas finas. Numa frigideira, com um pouco de azeite extra virgem, doure as fatias de alcachofras e reserve-as. Retire as folhas do coentro e da salsa e limpe a rúcula, para montar uma salada.

Para a salada:

Azeite de alecrim

500 ml de azeite

30 g de alecrim fresco

Aquecer o azeite e o alecrim (sem o talo), durante 20 minutos, em fogo baixo.

Colocar em uma jarra de vidro e fechar hermeticamente (por 20 dias), ao abrigo da luz. Em um prato, colocar uma colher de fricassé de alcachofras e, em cima, um anel de batata. Dentro do anel, colocar a picanha fatiada bem fina, arrumando-a em flor, dando acabamento com um buquê de ervas. Em volta, coloque 3 mini-alcachofras “confit”, aquecendo-as previamente. Para terminar, temperar com um fio de azeite de alecrim.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha com Farofa de Banana

Categoria: Receitas

Picanha com Farofa de Banana

Ingredientes:

1 peça de picanha

100 ml óleo de oliva

salsa, alecrim e orégano, secos ou não a gosto

sal grosso a gosto

100 g de manteiga

1 cebola média picada

3 ovos crus

3 ovos cozidos

200 g farinha de mandioca crua

3 bananas-prata maduras

cebolinha picada a gosto

sal refinado a gosto

Preparação: Unte a peça de picanha com óleo de oliva e esfregue-a com as ervas. Leve-a ao forno em fogo alto, com a gordura para baixo e, após dourá-la, vire-a e deixe-a assar por completo. No final do cozimento, salpique-a, por inteiro, com sal grosso.

À parte, doure a cebola na manteiga, acrescente os ovos crus e tempere com sal refinado, mexendo sempre. Vá juntando, aos poucos, sem parar de mexer, a farinha, os ovos cozidos e as bananas cortadas em rodela. Ajuste o sal e, antes de servir, adicione o cheiro verde picado. Sirva a picanha assada acompanhada com a farofa de banana.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha com Fettuccini e Gorgonzola

Categoria: Receitas

## Picanha com Fetuccini e Gorgonzola

### Ingredientes:

- 1 picanha
- 220 g de Fetuccini
- 150 g de Creme de leite
- 150g de Gorgonzola

### Modo de preparo:

Atenção na compra da picanha, escolher peça com menos de 1,2 kg e que possua 1cm de capa de gordura. Corte a picanha em fatias de dois centímetros e meio. Cuide para fazer as fatias perpendiculares ao sentido da fibra da carne. Passe o sal no momento de ir ao fogo. O fogo deve ser médio forte.

Cozinhe o macarrão al dente. Para o molho, derreta o creme de leite fresco no fogo brando e adicione o gorgonzola até que fique homogêneo. Misture o macarrão ao molho. Monte o prato com o macarrão e a picanha grelhada ao lado.

A dica é que o fetuccini com o molho fica melhor ainda com o suco da carne.

do livro "Picanhas"

Data : 30/06/2009

Título : Picanha com Karo e Gengibre

Categoria: Receitas

## Picanha com Karo e Gengibre

### Ingredientes:

- 1 peça de picanha cortada em medalhões

### Para o Tempero:

- 1 colher de café de sal refinado ou moído
- 1 ramo de manjerição picadinho
- 1 cebola pequena descascada e picada miudinha
- 3 dentes de alho descascados e amassados
- 1 colher de sopa de Karo (glucose de milho)
- 1 raiz pequena de gengibre ralado

### Modo de Preparar:

Numa travessa de louça ou refratária, misture bem todos os ingredientes de tempero e besunte os medalhões em ambos os lados. Deixe descansando durante meia hora. Coloque a chapa sobre duas bocas do fogão a gás acesas e deixe esquentar bem. Retire os medalhões do tempero um a um e vá colocando na chapa. Não mais do que duas de cada vez. Quem gosta de carne "ao ponto" deve deixar 8 minutos de cada lado, virando apenas uma vez. Se quiser que a carne fique mais cozida por dentro, use o peso para prensá-la contra a chapa. Se gostar de carne realmente bem passada, aumente o tempo de cozimento para 12 minutos de cada lado.

Gengibre é uma planta da família das zingiberáceas, cujo princípio ativo aromático é o rizoma. O sabor ardente e acre do gengibre vem dos fenóis gingerol, shogoal e zingerona. O uso fitoterápico do gengibre é devido ao cineol, que é um estimulante digestivo que estimula a

secreção gástrica. Outras condições na qual usa-se do gengibre incluem cólicas, flatulências, dispepsias, rouquidão e irritação da garganta.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Com Laranja e Vinho

Categoria: Receitas

Picanha Com Laranja e Vinho

Ingredientes:

1 peça de picanha, limpa, com uma pequena camada de gordura

½ copo (americano) de suco de laranja

½ copo (americano) de vinho branco seco

1 colher de chá de glutamato monossódico (ajinomoto)

1 xícara de chá de sal grosso

Modo de Preparar:

Misture o suco de laranja com o vinho branco e o ajinomoto. Com o auxílio de uma seringa com agulha bem grossa injete a mistura por todo o interior da carne e deixe tomar gosto durante uma noite na geladeira. Retire a carne da geladeira e deixe durante 1 hora em temperatura ambiente, em um recipiente fechado. A seguir esfregue o sal grosso por toda a peça, enrole-a em 4 voltas de papel celofane especial para churrasco e leve-a à parte alta da churrasqueira (50cm) e deixe durante aproximadamente 2 horas. Retire a carne do celofane com cuidado para não se queimar com o vapor que escapa nessa hora, e retorne a peça à churrasqueira, agora a uma distância de 20cm do braseiro durante apenas alguns minutos de cada lado, só para dourar. Sirva fatiado. É sucesso.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha com Leite de Coco

Categoria: Receitas

Picanha com Leite de Coco

Ingredientes:

1 kg de picanha

2 xícaras de chá de suco de maracujá

2 colheres sopa de mostarda

2 colheres sopa de tempero pronto

- Pimenta do reino a gosto

Molho:

- 1 vidro de 200 ml de leite de coco
- 2 colheres sopa de manteiga
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 3 cebolas cortadas em rodela
- 1/2 xícara de chá de molho de soja
- 2 xícaras de chá de suco de abacaxi
- 2 tabletes de caldo de picanha dissolvido em 1/2 l de água

Modo de preparo:

Fure a carne com uma ponta de uma faca, e tempere com o tempero pronto, suco de maracujá, mostarda, pimenta-do-reino misture tudo muito bem.

Deixe neste tempero por 20 minutos, em uma panela coloque a manteiga, açúcar mascavo e acrescente a carne juntamente com o molho e frite do dois lados. Quando a carne estiver dourada coloque o molho de soja, o caldo de picanha aos poucos. Tampe a panela e deixe ferver e reduzindo o caldo até cozinhar a carne, sempre virando para ficar por igual.

Assim que a carne estiver cozida retire e coloque no refratário já fatiada e reserve. Na panela com o caldo da carne coloque o leite de coco, suco de abacaxi mexer bem deixe ferver 1 minuto, retire e despeje por cima da carne.

Se preferir pode colocar salsinha ou cebolinha verde picadinha por cima.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha com mandioca frita

Categoria: Receitas

Picanha com mandioca frita

Ingredientes:

- 1 kg de mandioca cozida e cortada em palitos
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 Picanha em fatias
- 100 g de queijo ralado
- Óleo o suficiente para fritar a macaxeira
- Manteiga para fritar a picanha
- Pimenta do reino

Modo de Preparo:

- Passe a mandioca já cozida e cortada, na farinha de trigo
- Retire o excesso e leve para fritar em óleo quente
- Disponha sobre o papel toalha para secar
- Tempere as fatias de picanha somente com a pimenta do reino

- Aqueça a manteiga e frite as fatias de picanha dos dois lados
  - Depois passe as picanhas no queijo ralado com se estivesse empanando
  - Sirva a picanha com a mandioca.
- do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha com Molho de Azeitona

Categoria: Receitas

Picanha com Molho de Azeitona

Ingredientes:

- 8 bifés de picanha com 1 cm de espessura
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 cebola grande em rodélas
- 2 dentes de alho amassados
- 3 polpas de tomate picadas
- 1 colher de sopa de manjericão
- 2 colheres de sopa de cheiro verde picado
- 8 azeitonas pretas
- sal e pimenta-do-reino a gosto

Acompanhamento

- arroz, salada e batatas fritas

Modo de preparo:

Cortar e grelhar 2 bifés de cada vez, separando-os em lugar quente. Juntar a cebola e o alho, deixando-os dourar. Acrescentar os tomates, o manjericão e as azeitonas, juntar novamente os bifés, deixando-os cozinhar até que fiquem macios. Se necessário acrescentar um pouco de água quente. Salpique o cheiro verde.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha com Molho de Tangerina

Categoria: Receitas

Picanha com Molho de Tangerina

Ingredientes:

- 1 peça de picanha
- 1 colher (sopa) de sal grosso
- 2 colheres (sopa) de manteiga

1 cebola média ralada  
1 colher (sopa) de farinha de trigo  
2 xícaras (chá) de suco de tangerina  
folhas de 5 ramos de salsinha picadas finamente  
sal a gosto

Modo de Preparo:

Ligue o forno à temperatura alta. Salgue a picanha, com sal grosso e espalhe em toda a superfície. Disponha numa assadeira e leve ao forno até dourar a superfície de modo uniforme. Enquanto isso, prepare o molho: leve ao fogo uma panela com a manteiga e a cebola e refogue, mexendo de vez em quando, até a cebola ficar macia. Polvilhe a farinha e deixe dourar, sem parar de mexer. Junte, aos poucos e sem parar de mexer, o suco de tangerina e cozinhe, sem parar de mexer, por 15 minutos, ou até obter um creme levemente encorpado. Adicione a salsinha, acerte o sal, misture e retire do fogo. Retire a picanha do forno, elimine o excesso de sal antes de servir. Em seguida, transfira-a para uma travessa e sirva com o molho de tangerina, acompanhada de quiabo frito. Se preferir, decore com casca de tangerina caramelizada.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha com Molho de Tomate

Categoria: Receitas

Picanha com Molho de Tomate

Ingredientes:

1 peça de Picanha  
1 copo de vinho tinto  
2 cebolas picadas  
5 dentes de alho picados  
1 xícara de chá de salsa e cebolinha  
½ xícara de chá de alecrim  
1 colher de sopa de ervas secas  
1 xícara de chá de azeite de oliva  
1 colher de sopa de maizena  
1 xícara de chá de óleo de milho  
Pouco sal e pimenta  
1 xícara de chá de azeitonas pretas sem caroços  
1 xícara de tomate seco

Modo de Preparo:

Faça uma marinada com o vinho, cebola, alho, ervas frescas e secas, azeite, sal e pimenta. Deixe a carne nesse tempero por no mínimo 3 horas. Retire a carne da marinada, limpando-a de todos os temperos. Enxugue com papel absorvente. Frite a carne de todos os lados, dourando-a por igual em 1 xícara de óleo de milho. Retire a carne da panela e desfaça-se do óleo. Na mesma

panela, coloque a marinada e deixe engrossar. Volte a carne à panela e deixe cozinhar 15 minutos.

do livro "Picanhas"

Data : 01/01/2001

Título : Picanha com Molho Erótico Tantra

Categoria: Receitas

Descrição: Culinaria gaucha, churrasco

### Picanha com Molho Erótico Tantra

#### Ingredientes:

1 peça de em medalhões

Sal refinado a gosto

1 colher de chá de pimenta-do-reino moída

Para o molho:

1 xícara de chá de maionese light

8 ovos cozidos e amassados

8 colheres de sobremesa de azeite

4 colheres de sopa de manjeriço fresco picado

4 colheres de sopa de suco de limão

4 colheres de sopa de cebolinha picada fina

2 colheres de café de pimenta

4 colheres de chá de mostarda

#### Modo de Preparar:

Numa terrina, tempere a carne apenas com o sal e a pimenta do reino. Depois, leve à chapa previamente aquecida e deixe grelhar pelo tempo de sete e dez minutos. Enquanto isso, bata todos os ingredientes do molho no liquidificador, despeje numa cumbuca e reserve. Quando a carne já estiver pronta, coloque-a de volta na terrina, regue com o molho e sirva acompanhada de arroz ao curry. O molho também deverá ir à mesa para que, se alguém quiser possa servir-se de mais uma porção.

#### Pimenta afrodisíaca

De vez em quando surge a dúvida sobre comidas afrodisíacas. Existe muita conversa a respeito. De verdade, desde a antiguidade clássica, apenas a pimenta, e muito especialmente, a pimenta vermelha, é considerada afrodisíaca. Hipócrates, o pai da medicina, receitava pimenta como remédio eficaz para dores de estômago, falta de apetite e também como afrodisíaco. A pimenta contém uma substância de efeito estimulante sobre o humor, liberando endorfina, e aquele ardor que provoca, dizem os estudiosos, não é por acaso.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha com Molho Rôti

Categoria: Receitas

Picanha com Molho Rôti

Ingredientes:

1 peça de picanha

Molho Rôti:

5 colheres (sopa) de azeite de oliva

100 g de cenoura

100 g de salsão

100 g de cebola

2 dentes de alho

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 xícara (chá) de vinho branco seco

1 litros de caldo de carne

pimenta verde em grãos

sal e pimenta-do-reino a gosto

maçãs verdes

manteiga

sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo:

Apare o excesso de gordura da carne.

Tempere-a com sal, pimenta-do-reino e reserve.

O molho roti é um dos mais adequados para acompanhar carnes vermelhas, pois também é feito à base de carne. Para preparar, pegue algumas aparas de carne e leve ao fogo junto de cebola, salsão, alho-poró, tomilho e alecrim, deixando a carne queimar um pouco para escurecer o molho. Depois disso, é preciso acrescentar uma taça de vinho tinto e um litro de água. Deixe cozinhar por cerca de 40 minutos até reduzir. Acrescente sal e pimenta do reino a gosto.  
do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha com Mostarda e Alho

Categoria: Receitas

Picanha com Mostarda e Alho

Ingredientes:

- 1 peça de picanha
- 3 colheres (sopa) de mostarda
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) manteiga
- 5 dentes de alho (picados)

Preparo:

Temperar a picanha com sal e mostarda e deixe descansar fora da geladeira por 1 hora. Levar à churrasqueira ou ao forno bem quente por aproximadamente 1 hora (carne mal passada) esse tempo vai variar de acordo com a temperatura do forno, o tamanho da picanha e a maneira que você gosta de servir, mais ou menos passada.

À parte, frite o alho na manteiga. Quando a picanha estiver pronta, cubra-a com o alho frito e a manteiga.

Acompanhamentos:

Arroz branco, saladas e batatas fritas.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha com Mussarela

Categoria: Receitas

Picanha com Mussarela

Ingredientes:

- 1 peça de picanha
- 200 g Mussarela (pedaço inteiro)
- sal grosso

Preparo:

Cortar a mussarela em fatias com cerca de 1 cm. de largura e em todo o comprimento do pedaço.

Com uma faca comprida e fina, perfurar a picanha, no sentido do comprimento, inserindo a mussarela em toda sua extensão. Fechar com barbante ou palitos o corte. Passar o sal grosso na peça, retirando o excesso.

Enrolar a picanha em papel alumínio e colocá-la em uma assadeira. Em forno pré-aquecido, assá-la por cerca de 50 minutos. Após, abrir a parte de cima do papel e deixá-la dourar.

Se necessário, salpicar uma colherinha de açúcar sobre a carne para dourá-la mais rapidamente.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha com pasta de Azeitonas e Anchovas

Categoria: Receitas

#### Picanha com pasta de Azeitonas e Anchovas

##### Ingredientes:

1 picanha fatiada em 8 pedaços  
1/2 xícara (chá) de azeitonas pretas sem caroço  
8 filés médios de anchova em conserva  
2 colheres (sopa) de alcaparras  
2 colheres (sopa) de suco de limão  
1 colher (sopa) de mostarda  
5 colheres (sopa) de azeite de oliva  
1 colher (sopa) de pasta de alho  
1 colher (sopa) de óleo de milho  
sal e pimenta-do-reino na hora a gosto

##### Modo de Preparo:

Coloque no processador as azeitonas, os filés de anchova, as alcaparras, o suco do limão e a mostarda. Pulse 3 vezes até obter uma pasta. Sem parar de bater, adicione o azeite de oliva em fio. Tempere as fatias de picanha com a pasta de alho e reserve. Aqueça bem o óleo numa frigideira de fundo grosso, junte 4 fatias de picanha e frite-as até ficarem ao ponto. Salpique sal e pimenta-do-reino e retire do fogo. Faça o mesmo com as fatias de picanha restantes. Disponha a pasta de azeitonas no centro das picanhas e modele como um rolinho. Se preferir, sirva com folhas de alface mimosa.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha com Pebre

Categoria: Receitas

#### Picanha com Pebre

##### Ingredientes:

1 picanha  
4 colheres (sopa) de coentro picado  
4 colheres (sopa) de salsinha picada  
2 colheres (sopa) de cebola roxa picadas  
2 dentes de alho picados  
1 pimenta dedo-de-moça pequena (sem sementes)  
2 colheres (sopa) de suco de limão  
¼ xícara de azeite de oliva

sal e pimenta-do-reino

Modo de Preparo:

Tempere a picanha com sal grosso e asse-a em uma churrasqueira até o ponto desejado. Deixe a carne descansar por 5 minutos antes de fatiar. Elimine as sementes da pimenta e pique-a finamente. Misture a salsinha, coentro, cebola, alho e pimenta dedo-de-moça. Adicione o suco de limão e o azeite de oliva. Acrescente sal e pimenta-do-reino. Fatie a picanha e sirva com o molho.

Dicas:

Pebre é um molho típico servido no Chile.  
É um bom substituto para o nosso vinagrete.  
do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha com Provolone e Catupiry

Categoria: Receitas

Picanha com Provolone e Catupiry

Ingredientes:

800 g de picanha

1 xícara de chá de requeijão cremoso tipo catupiry

1/2 xícara de chá de leite

400 g de queijo provolone picado

sal a gosto

Preparo:

Tire a faixa de gordura da picanha e reserve.

Corte a picanha em tiras grossas.

Numa panela de ferro, em fogo médio, derreta a gordura da carne reservada, deixe a gordura derreter, coloque a picanha e frite até dourar.

Acrescente o requeijão catupiry, o leite, o provolone, sal e cozinhe até o queijo derreter. E é só servir!

Dica para o preparo:

Procure fazer a receita numa panela de ferro, caso não tenha, use uma chapa de ferro.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha com purê de banana

Categoria: Receitas

### Picanha com purê de banana

#### Ingredientes:

- 1 Picanha Suína
- 4 Bananas-da-terra descascadas e cortadas em rodélas
- 1/2 Vidro de Leite de coco
- Sal a gosto
- 3 ramos de Coentro picados
- 1/2 Pimenta dedo-de-moça picada

#### Modo de Preparo:

- Preaqueça o forno em temperatura média (200° C).
  - Numa assadeira, acomode a picanha com a capa de gordura voltada para cima. Cubra com papel alumínio e asse por 1 hora. Retire o papel-alumínio e asse até dourar.
  - Numa panela, coloque as bananas, 1 xícara (chá) de água e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até a banana desmanchar. Junte o leite de coco, o sal, o coentro e a pimenta dedo-de-moça. Desligue e sirva com a carne.
- do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha com Queijo de Minas

Categoria: Receitas

### Picanha com Queijo de Minas

#### Ingredientes:

- Bifes de picanha
- Queijo minas
- Batatas fritas
- Arroz, farofa e couve para acompanhar

#### Modo de preparo:

Frite os bifes de picanha numa chapa ou frigideira. Deixe chegar no ponto que quiser e acrescente generosas fatias de queijo minas. Deixe derreter um pouco e jogue as batatas fritas por cima.

Sirva com o arroz, a farofa e a couve.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha com Quiabo

Categoria: Receitas

### Picanha com Quiabo

#### Ingredientes:

- 1/2 peça de picanha cortada em cubos médios
- 400 g de quiabo
- 2 colher(es) (sopa) de óleo de soja
- 2 unidade(s) de cebola picada(s)
- 3 unidade(s) de tomate picado(s)
- 4 dente(s) de alho picado(s)
- 100 ml de suco de limão
- 2 tablete(s) de caldo de carne
- pimenta-do-reino preta
- cebolinha verde picada
- cheiro-verde picado

Se preferir, use uma peça inteira de picanha e duplique os ingredientes.

#### Modo de preparar:

Em uma panela de pressão, aqueça o óleo, e refogue a cebola, o alho e o tomate.

Acrescente a picanha picada, a pimenta, o caldo de carne e refogue por alguns minutos.

Acrescente água até cobrir a carne e cozinhe, por aproximadamente 1 hora. Enquanto isso, coloque um pouco de água em um recipiente e a metade do suco do limão. Lave os quiabos e pique, jogando-os diretamente na água com o limão. Reserve. Quando a carne estiver macia, acrescente os quiabos e o restante do suco do limão. Acrescente mais água, se necessário, e deixe cozinhar até o quiabo ficar macio. Alguns minutos antes de desligar o fogo acrescente o cheiro-verde e a cebolinha picados.

O quiabo é uma boa fonte de vitaminas, em especial as vitaminas A, C e B1, além de fornecer cálcio.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha com Shoyu e Gengibre

Categoria: Receitas

### Picanha com Shoyu e Gengibre

#### Ingredientes:

- 4 medalhões de picanha pesando aproximadamente 150g cada um

Para o Tempero:

- 4 colheres de sopa de molho shoyu
- 4 colheres de sopa de alho poró picado
- 1 pitada de pimenta-do-reino branca moída
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 1 colher de chá de gengibre cortado em lâminas

Modo de Preparar:

Numa tigela funda prepare uma marinada misturando bem todos os ingredientes de tempero. Coloque os medalhões (descongelados) no tempero e massageie a carne em todos os sentidos para que fique bem impregnada dele. Deixe descansar durante 20 minutos em temperatura ambiente. Espete ou coloque na grelha da churrasqueira quando ela já estiver bem quente. Vire e deixe assar os dois lados pelo mesmo tempo.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha com Tempero Injetado

Categoria: Receitas

Picanha com Tempero Injetado

Ingredientes:

1 peça de picanha

Para o Tempero:

1/2 maço de salsinha

1/2 cebola descascada e picada

2 dentes de alho descascados

1 ramo de alecrim

1 ramo de manjeriço

1/2 lata de cerveja branca

1 colheres de sopa de molho inglês

1 colher de sopa de sal

Modo de Preparar:

Limpe a peça de carne das gorduras e nervuras excedentes. À parte, bata bem todos os ingredientes de tempero no liquidificador e depois coe para obter um líquido mais fino e mais fácil de injetar na carne. Há dois tipos de seringas usadas para injetar o tempero. Uma delas é dotada de agulha, tem apenas um canudo que deve perfurar a carne. Carregue a seringa e injete espalhando o tempero por toda a peça. É uma operação que não exige nenhuma habilidade especial. Depois embrulhe a carne em papel celofane – 4 voltas – e leve à grelha a uma distância de 60 cm do braseiro forte durante 1 hora. Retire o celofane, e retorne para dourar. Servida ao ponto, com o miolo ainda rosado, é uma carne bastante suculenta. A distribuição de tempero injetado em seu interior lhe confere um sabor todo característico.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha com Tomate e Bacon

Categoria: Receitas

Picanha com Tomate e Bacon

Ingredientes:

- 500 g de picanha em tiras
- 100 g de bacon
- 300 g de batata
- 1 cebola em pedaços grandes
- 2 dente(s) de alho picado(s)
- 300 g de tomate picado(s), sem pele(s), sem sementes
- 1 copo(s) de vinho tinto
- azeite
- pimenta-do-reino branca
- 2 folha(s) de louro
- alecrim
- salsinha picada(s)
- sal

Se preferir, use uma peça de picanha inteira e duplique os ingredientes.

Modo de preparar:

Corte o bacon em pedaços. Em uma panela de pressão, aqueça o azeite e coloque o bacon para dourar. Adicione a batata com casca em pedaços grandes para fritar. Retire a batata e o bacon da panela. Tempere a picanha com sal e pimenta do reino. Leve a carne à panela para fritar. Em seguida, adicione a cebola, o alho, as folhas de louro, o alecrim, o tomate e o vinho tinto. Corrija com sal. Tampe a panela e deixe cozinhar até iniciar a pressão. Adicione à carne, as batatas e o bacon reservados, e a salsinha.

Acompanhe com arroz branco.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Coroada

Categoria: Receitas

Picanha Coroada

Ingredientes:

1 peça de picanha  
1/2 garrafa de vinho tinto de boa qualidade  
2 xícaras de suco de laranja  
3 tomates picados  
3 cebolas grandes picadas  
3 colheres de farinha de trigo  
pimenta-do-reino moída  
sal a gosto  
200g de bacon em fatias  
200g de queijo mozarela fatiado  
queijo parmesão ralado  
½ kg de massa caseira (fettuccine ou espaguete)

Modo de preparar:

Numa panela de ferro aquecida, frite bem a carne (previamente passada na farinha de trigo), dourando-a uniformemente. Depois de dourada a carne, acrescente a cebola para fritar.

Adicione a seguir o tomate, pimenta-do-reino, sal, o suco de laranja e o vinho. Tampe a panela e deixe cozinhar cerca de 1 ½ horas, até a carne vai ficar macia e o molho espesso e atraente. Se necessário adicione água.

Quando a carne estiver pronta, retire-a da panela, reservando o molho. Corte a carne em fendas transversais, sem separar as fatias. Em cada fenda, coloque uma fatia de mozzarella e uma de bacon. Arrume tudo numa assadeira, coloque uma colher de molho por cima e leve ao forno até derreter um pouco o queijo e o bacon. Enquanto a carne estiver no forno, cozinhe em água abundante a massa, procurando sincronizar as duas operações para que a carne e a massa fiquem prontas simultaneamente. Então aqueça o molho que ficou reservado e espalhe uma parte dele sobre a massa, com queijo ralado por cima. Use o restante do molho para regar a carne. Sirva a carne e a massa em travessas separadas.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Crocante

Categoria: Receitas

Picanha Crocante

Ingredientes:

- 1 Peça de Picanha
- 1 Pacote de Farinha de Trigo Especial
- Sal Fino a gosto (sem medo)

Preparo:

Passe o sal na parte da carne e depois na gordura, em seguida faça o mesmo com a farinha, fazendo uma camada bem espessa.

Aqueça o forno 200° ou churrasqueira a bafo e leve a assadeira ao forno por 1 hora.

Quando formar uma camada dourada, fatiar e servir.

Acompanhamentos:

Arroz, Saladas e Legumes.

Rendimento: 6 Porções

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Crocante com Ervas e Legumes

Categoria: Receitas

Picanha Crocante com Ervas e Legumes

Ingredientes:

1 picanha pequena com cerca de 1 kg

1 colher (sopa) de sal

5 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 maço pequeno de salsinha, hortelã e coentro frescos picados

2 batatas-doces médias sem casca cortadas em cubos grandes

1/2 kg de abóbora-moranga sem casca cortada em cubos grandes

10 vagens médias limpas e cortadas em três

1 xícara (chá) de açúcar

2 colheres (sopa) de pimenta rosa

Modo de Preparo:

Ligue o forno à temperatura alta. Salgue a picanha, espalhe o sal em toda sua superfície e, em seguida, empane na farinha. Forre uma assadeira com papel-alumínio, coloque a carne e, em cima, disponha as ervas, apertando para aderir bem. Leve ao forno por 40 minutos, ou até a carne ficar macia e levemente dourada na superfície. Retire do forno. Enquanto isso, coloque numa panela as batatas e 2 litros de água. Tampe a panela, leve ao fogo e cozinhe por 25 minutos, ou até começar a ficar macia. Incorpore a abóbora e a vagem. Tampe a panela e deixe por mais 15 minutos, ou até os legumes ficarem cozidos, mas firmes (não deixe cozinhar demais). Retire do fogo. Numa panela, leve o açúcar ao fogo até derreter. Adicione cuidadosamente 200 ml de água e mexa até o caramelo dissolver completamente. Deixe no fogo, sem mexer, por mais 10 minutos, ou até obter uma calda encorpada. Retire do fogo e passe os legumes um a um na calda. Coloque-os sobre papel-manteiga untado e polvilhe, ainda quente, a pimenta rosa.

Montagem:

Fatie a picanha em tiras finas e distribua nos pratos. Ao lado disponha os legumes caramelizados. Decore a gosto e sirva.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Crocante com Parmesão

Categoria: Receitas

### Picanha Crocante com Parmesão

#### Ingredientes:

1 picanha cortada em medalhões  
2 dentes de alho amassados  
1 colher de suco de limão  
sal e pimenta-do-reino  
2 xícaras de chá de farinha de milho  
1 colher de chá de orégano  
1 xícara de chá de maionese  
3 colheres de sopa de parmesão ralado  
óleo para untar

#### Modo de fazer:

Pré-aqueça o forno. Tempere os medalhões com o alho, o suco de limão, sal e pimenta-do-reino. Reserve. Junte os flocos de milho com o orégano e bata no liquidificador. À parte, misture a maionese com o queijo ralado. Vá passando os medalhões temperados pela mistura de maionese e depois pela farinha de milho temperada com orégano e arrumando-os numa assadeira untada. Leve a assadeira ao forno e asse até que a carne esteja macia e com a superfície crocante. Sirva em seguida, acompanhando com arroz à grega, batata frita e a salada de sua preferência.

—

Observação: Não descuide do tempo de cozimento, pois os medalhões podem ficar secos e duros.

—

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha de Búfalo Grelhada com Molho de Maracujá

Categoria: Receitas

Picanha de Búfalo Grelhada com Molho de Maracujá

Ingredientes:

1 picanha de búfalo pesando aproximadamente 1,3kg

Tempero:

1 ramo de alecrim

1 copo e ½ de vinho tinto seco

1 colher de chá de sal refinado

Molho:

2 maracujás

2 xícaras de chá de caldo de legumes

1 colher de sopa de maizena

1 colher de sopa de manteiga sem sal

1 taça de vinho branco seco

1 dente de alho descascado e amassado

1 colher de sopa de azeite de oliva

1 lata de creme de leite fresco

1 colher de café de sal refinado

½ colher de café de noz moscada ralada

Modo de Preparar

O grelhado:

Corte a picanha em 4 bifos grossos (com mais ou menos 3 dedos de espessura). Regue com o vinho tinto e salpique com o alecrim picado bem miudinho. Polvilhe com o sal e leve à grelha a uma distância de 40 centímetros do braseiro forte durante 8 minutos de cada lado, se você quer a carne realmente mal passada, ainda vermelha e sangrando por dentro. Doze minutos de cada lado já garantem um miolo rosado e uma crosta tostadinha.

O molho:

Numa frigideira aqueça o azeite e doure o alho. Junte a manteiga e o maracujá, deixe ferver, acrescente o vinho e deixe evaporar durante 4 minutos. Junte então o caldo de legumes, o creme de leite e em seguida a maizena. Quando der ponto de creme, rale um pouco de noz moscada por cima e corrija o sal. Apague o fogo.

Preparo do Prato:

Disponha os medalhões num prato, regue generosamente com o molho, salpique salsinha picada e decore com um ramo de cebolinha. Nas laterais, espalhe um pouco do molho e salpique mais salsinha. Sirva com fatias de pão italiano. Este prato ficará ainda mais saboroso se for acompanhado por um Cabernet Sauvignon.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha de Carneiro com molho de hortelã

Categoria: Receitas

Picanha de Carneiro com molho de hortelã

Receita do Carneiro:

300 g de picanha de carneiro

quanto baste de sal

1 molho de hortelã picada

10 g de alecrim picado

2 dente de alho amassado

30 ml de suco de limão

Modo de preparo:

Deixar descansar por uma hora e meia a carne no tempero antes de assar em fogo médio por 20 minutos.

Receita do molho de hortelã:

5 ramos de hortelã fresca picada

10 ml de suco de limão

1 pitada de sal

1 pitada de alho em pó

5 ml de água

Modo de preparo:

Mistura todos os ingredientes e serve sobre o carneiro.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha de Cordeiro

Categoria: Receitas

Picanha de Cordeiro

Ingredientes:

- 4 Picanhas de cordeiro (aproximadamente 600g)
- 1 ramo de alecrim
- 50 gr sal grosso
- 1 copo de vinho branco seco

Preparo:

Limpe as Picanhas tirando todo o excesso de gordura.

Em seguida mergulhe no vinho branco e deixe marinar por 10 minutos retire, escorra e tempere com sal grosso e alecrim.

Coloque sobre a grelha aproximadamente 40 cm do braseiro.

Asse por igual em cada lado e Bom Apetite!!!

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha de Cordeiro Chique

Categoria: Receitas

Picanha de Cordeiro Chique

Ingredientes:

4 picanhas de cordeiro

2 xícaras (chá) de tempero a base de vinho Chef Izidro

1 xícara (chá) de azeite

1 maço de hortelã picada

1 cebola grande em rodela

4 dentes de alho amassados

8 fatias de bacon bem picadas

3 colheres (sopa) de molho shoyu

Guarnição:

10 batatinhas cozidas sem casca

óleo para fritar

raminhos de hortelã

Modo de preparo:

Furar a picanha com um garfo e deixar marinar no tempero a base de vinho Chef Izidro por pelo menos 6 horas. É recomendado esperar marinar por 12 horas. Em um refratário, cobrir o fundo com rodela de cebola, alho e bacon em fatias picado. Colocar a picanha no refratário e regar com o marinado.

Espalhar molho feito com hortelã bem picada e azeite.

Cobrir com papel alumínio ou celofane e levar ao fogo alto por pelo menos 1 hora ou até a carne ficar macia.

Deixar a grade do forno no nível mais baixo. Fritar as batatinhas cozidas em óleo. Retirar a carne do fogo e separá-la do molho. Levar o molho para uma frigideira, retirar o excesso de óleo. Acrescentar o molho shoyu.

Em uma travessa, colocar as batatinhas fritas, a picanha e espalhar o molho por cima da carne.

Vinho Chef Izidro Tempero Tinto Seco

Vinho temperado com alho, sal, cebolinha, ervas finas e especiarias.

Especial para carnes, aves e peixes.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha de Cordeiro com Molho Rôti

Categoria: Receitas

Picanha de Cordeiro com Molho Rôti

Ingredientes:

4 picanhas de cordeiro (cerca de 250 gramas cada uma)

pimenta-do-reino a gosto

maçãs verdes

sal a gosto

manteiga

Molho rôti:

1 quilo de ossos e sobras de contrafilé de cordeiro

3 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 colheres (chá) de vinho branco seco

pimenta-do-reino a gosto

2 litros de caldo de carne

100 gramas de cenoura

pimenta verde em grãos

100 gramas de salsão

100 gramas de cebola

2 dentes de alho

sal a gosto

Aparar o excesso de gordura da carne. Temperar com sal, pimenta-do-reino e reservar.

Molho rôti:

Aquecer o azeite numa assadeira e colocar os ossos e a carne. Torrar em forno bem quente por aproximadamente 10 minutos. Picar a cenoura, o salsão, a cebola e o alho e levar ao forno.

Assar por mais alguns minutos. Juntar a farinha, dourando um pouco. Retirar do forno, juntar o vinho branco e retorne ao forno até evaporar. Adicionar o caldo de carne, o sal e a pimenta, reduzindo o molho pela metade. Retirar do forno, peneirar e acrescentar a pimenta verde.

Grelhar a picanha numa frigideira bem quente, primeiro do lado da gordura e depois do outro

lado, até chegar no ponto desejado. Acertar o sal, se necessário. Retirar a picanha do fogo, cortar em forma de leque e servir com maçãs verdes cortadas em gomos e refogadas na manteiga até a fruta cozinhar levemente e murchar um pouco. Distribuir os gomos de maçã nos espaços abertos da carne.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha de Inverno

Categoria: Receitas

Picanha de Inverno

Ingredientes:

- 1 Peça de Picanha
- 2 Cebolas cortadas
- 2 Copos de Vinho branco
- 2 cenouras
- 1 colher (Sopa) de sal grosso
- Pimenta à gosto
- 1 Folha de Alecrim
- Alho à gosto
- 1/2 Kg. de Mandioca Cozida
- Sal à gosto
- Óleo

Preparo:

Tempere a picanha, com sal e pimenta a gosto.

Faça furos longitudinais com uma faca. Coloque nos furos os palitos de cenoura.

Aqueça a assadeira na boca do fogão; coloque o óleo e frite por 10 minutos a picanha e a cebola cortada e o alecrim e o vinho branco seco. A seguir, retire a assadeira e leve para assar no forno.

Quando a picanha estiver quase pronta, acrescente a mandioca cozida ( e cortada).

Deixe acabar de assar.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha de Javali com Alho

Categoria: Receitas

## Picanha de Javali com Alho

### Ingredientes:

1 Picanha de Javali  
Sal grosso  
Pimenta do reino  
Pimenta ardida ou pimenta caiena  
Cabeças de alho, dentes descascados e socados 3  
Banha  
Toucinho em tiras  
Cebolas médias, 1 em quartos, 2 em tiras 3  
Cominho moído  
Azeite  
1 copo vinho branco  
1 maço de salsa

### Modo de Preparo:

Esfregue a carne com sal, as pimentas e o alho, depois com a banha , deixe-a por uma noite num recipiente. No dia seguinte, escorra todo o líquido e enxugue a carne. Lardeie-a com a metade do toucinho e todas as tiras da cebola, utilizando uma pequena faca afiada. Coloque as cebolas e o toucinho restante sobre a carne, e asse em forno aquecido a 180° C por cerca de 1 hora, regando com o vinho branco e depois com o próprio molho da carne. Sirva em uma travessa, guarnecida com ramos de salsa.

Como regra geral por se tratar de carne silvestre é conveniente que descanse em molho marinado. Nunca colocar a carne tirada da geladeira na churrasqueira sem que a peça toda esteja na temperatura ambiente. Toda carne de javali, antes de ser levada à grelha ou espeto, por conter menos gordura deve levar uma camada de óleo de milho, ou margarina ou manteiga para protege-la do choque térmico provocado pelo calor do braseiro, como permite também, uma melhor pega do sal grosso e eventuais especiarias.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha de Porco ao Champagne

Categoria: Receitas

## Picanha de Porco ao Champagne

### Ingredientes:

- 1 ½ colher (sopa) Margarina
- 1 embalagem de Picanha Suína
- 1 garrafa de espumante (750ml)
- 2 colheres (chá) de farinha de trigo

- 3 ramos de salsa picados

Para o arroz:

- 2 xícaras (chá) arroz cozido
- 1/2 xícara (chá) castanha-do-pará
- 3 ramos de salsa picados
- 2 talos de cebolinha verde picados

Modo de Preparo:

Em uma panela grande, derreta 1 colher (sopa) de margarina e doure ambos os lados da picanha. Aos poucos, acrescente o espumante e cozinhe em fogo baixo com a panela tampada por cerca de 40 minutos. Desligue o fogo, retire a picanha e reserve. Num recipiente, misture a farinha com a margarina restante e despeje na panela, mexendo sempre para não formar grumos. Polvilhe a salsa e sirva o molho sobre as fatias de picanha.

Para fazer o arroz, torra levemente as castanhas e misture-as no arroz cozido, com a salsa e a cebolinha. Sirva acompanhando a picanha.

Variação: Se desejar, substitua a castanha-do-pará por castanha-de-caju no preparo do arroz.

do livro "Picanhas"

Data : 30/06/2009

Título : Picanha de Porco Cítrica

Categoria: Receitas

Picanha de Porco Cítrica

Ingredientes:

1 peça média de picanha suína (575 g)

1 colher (sopa) de óleo

Molho:

1 xícara (chá) de suco de laranja

2 colheres (sopa) de suco de limão

4 colheres (sopa) de vinho branco

1/2 xícara (chá) de cebola ralada

2 colheres (sopa) de licor de laranja

Modo de Preparo:

Ligue o forno à temperatura média. Unte uma assadeira com óleo e disponha a picanha. Cubra a assadeira com papel-alumínio e leve ao forno por 1 hora, ou até a picanha ficar macia. Retire o papel-alumínio e deixe assar por mais 15 minutos ou até dourar a superfície. Retire e reserve. Molho: em uma panela, coloque os sucos de laranja e o de limão, o vinho, a cebola e o licor de laranja. Leve ao fogo por 15 minutos, mexendo de vez em quando, ou até reduzir o volume pela metade. Retire. Corte a picanha em fatias e sirva-a com o molho de laranja. Se preferir, decore com fatias de laranja e raspas de limão.

do livro "Picanhas"

Data : 30/06/2009

Título : Picanha Defumada com Rabanete

Categoria: Receitas

Picanha Defumada com Rabanete

Ingredientes:

1 peça de picanha defumada

Molho

6 folhas de hortelã picadas

2 colheres (sopa) de azeite de oliva

1 colher (sopa) de suco de limão

sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

6 mini rabanetes

1/2 pé de chicória crespa

1 abacate (ou 1/2 abacate pequeno) em fatias

10 azeitonas pretas em rodela

Modo de Preparo:

Lave os mini rabanetes, retire os talos e parta-os em 4 partes iguais. Reserve. Lave a chicória, separe as folhas, retirando o talo e seque com toalha de papel. Distribua em uma saladeira a chicória, o mini rabanete, o abacate, as azeitonas e a picanha defumada. Reserve.

Molho: coloque as folhas de hortelã em um pilão, junte o azeite de oliva, o suco de limão, o sal e a pimenta-do-reino. Amasse bem até obter uma pasta homogênea e regue a salada.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha do Avesso II

Categoria: Receitas

Picanha do Avesso II

Ingredientes:

1 picanha de 1/2kg

100g de queijo gorgonzola

100g de queijo lanche ou prato

100g de salame italiano

azeite de oliva

sal a gosto

Modo de preparar:

Abra uma fenda na parte mais larga da picanha. Lambuze bem a picanha com azeite de oliva e vire-a do avesso (como quem vira do avesso uma luva ou uma meia), deixando a camada de gordura para dentro. Salgue a parte externa. Recheie com os queijos e com o salame e leve ao forno, o tempo suficiente para assar a picanha, menos ou mais tempo, dependendo do forno, ou do gosto, bem ou mal passada.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha em bifés enrolados

Categoria: Receitas

Picanha em bifés enrolados

Ingredientes :

- 1 pç de picanha
- pimenta-do-reino
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate
- 4 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 folhas de louro
- 2 cebolas
- 2 ovos cozidos
- 5 colheres de sopa de óleo
- 1/2 kg de ervilhas em lata
- 1/4 kg de torresmo
- sal a gosto

Modo de fazer:

Corte a picanha em bifés, de forma que ao bater fiquem arredondados. Tempere com sal, alho socado e pimenta. Misture a ervilha, os ovos picados, o torresmo ou tocinho defumado picado e 1 colher de farinha de trigo. Tempere com uma pitada de sal. Recheie os bifés com esta mistura. Levante pelas bordas e feche com palitos cruzados.

Numa panela espaçosa coloque o óleo, deixe esquentar bem e acrescente a cebola picada, o extrato de tomate e o louro. Deixe cozinhar. Depois coloque os bifés. Desmanche 1 colher de farinha de trigo em 2 xícaras de água e coloque na panela, pelas beiradas. Cozinhe 15 minutos com a panela tampada.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha em tiras ao Molho de Mostarda

Categoria: Receitas

#### Picanha em tiras ao Molho de Mostarda

##### Ingredientes:

1 picanha

sal e pimenta do reino

legumes para guarnição

##### Molho

1 xícara de vinho de boa qualidade

1 colher de sopa de cebola picada

1 colher de sopa de cenoura picada

1 colher de sopa de salsão picado

2 ramos de tomilho 5 cm cada

3/4 de xícara de caldo de carne

3 colheres de sopa de manteiga

2 colheres de sopa de mostarda

1/2 xícara de creme de leite

sal e pimenta do reino

##### Modo de Preparo:

Coloque o vinho em uma panela e acrescente a cebola, salsão e cenoura, leve ao fogo baixo e reduza até restar  $\frac{1}{4}$  de xícara, acrescente o caldo de carne e reduza novamente até restar  $\frac{1}{2}$  xícara de molho. Retire do fogo e acrescente a mostarda, misture bem e coe o molho para uma outra panela e leve novamente ao fogo baixo acrescentando o creme de leite, acerte o ponto de sal e pimenta do reino e cozinhe o molho por 3 minutos, retire do fogo e acrescente a manteiga aos poucos batendo bem com um batedor (fouet). Mantenha o molho aquecido em banho-maria, se a manteiga separar um pouco, acrescente 1 colher (sopa) de água fervente e bata novamente até o molho emulsionar. Corte bifés (tiras) da picanha com 3 ou 4 cm de espessura, tempere com sal e pimenta-do-reino. Doure as fatias em uma chapa ou grelha, sirva com o molho acompanhado de legumes cozidos no vapor.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Embriagada

Categoria: Receitas

#### Picanha Embriagada

Ingredientes:

- 1 Pç Picanha
- 1 Copo de Vinho Branco
- 1 Poção de Manjericão
- 1 Porção de Salsinha
- 1 Porção de Cebolinha
- 1 Porção de Hortelã
- Alguns ramos de Alecrim (pouco)

Preparo:

Passe o sal fino na picanha, e faça alguns cortes superficiais na peça sem aprofundar para não sair o suco da carne, pique bem as ervas (reservando um pouco sem picar), junte o vinho e tempere a picanha, deixando-a descansar por 3 horas, em seguida enrole no papel alumínio com as ervas que não foram picadas e leve a churrasqueira ou forno por 1 hora.

Retire o papel alumínio e as ervas também, fatie a carne, polvilhe um pouco de sal grosso e volte na churrasqueira ou forno por alguns minutos para grelhar.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Encapada

Categoria: Receitas

Picanha Encapada

Ingredientes:

- 1 Pç Picanha ( $\pm$  1,3 Kg)
- 02 Kg. farinha de trigo
- Sal fino
- Água

Preparo:

Salgue a picanha bem e coloque-a em uma assadeira.

Faça com a farinha e a água uma massa consistente, coloque a picanha com a gordura para cima, cubra totalmente com a massa e coloque para assar em forno quente por duas horas, após assar, retire a casca de farinha (que se tornou uma pedra) fatie.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Enrolada com Bacon

Categoria: Receitas

### Picanha Enrolada com Bacon

#### Ingredientes:

- 1 picanha cortada em medalhões
- 200g de bacon
- 4 dentes de alho
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 colher de sopa de massa de tomate

#### Modo de fazer:

Esmague os alhos e misture bem com sal, pimenta do reino e o suco de limão. Tempere os medalhões e deixe descansar por 1 hora. Corte o bacon em tiras finas. Coloque 1 ou 2 tiras de bacon em um bife e enrole prendendo com 1 palito espetado. Ponha os medalhões a fritar em gordura quente, e coloque um pouco de água que deve ser renovada de tempo em tempo para não deixar a panela seca. Vá virando os medalhões. Quando estiverem prontos, coloque 1 colher de massa de tomate diluída em meio copo de água, misture e deixe ferver por mais 5 minutos.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Fácil com Creme de Cebola

Categoria: Receitas

### Picanha Fácil com Creme de Cebola

#### Ingredientes:

- 1 picanha inteira
- 1 pacote de creme de cebola
- 1 vidro de maionese light pequeno
- 2 colheres de sopa de mostarda
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1/2 colher de chá de pimenta do reino
- 1 colher de chá de orégano

#### Modo de fazer:

Fure a picanha na parte sem gordura para a penetração do creme. Misture todos os ingredientes. Coloque a picanha em uma forma de vidro com a parte da gordura para baixo. Espalhe o creme por cima da picanha penetrando nos buracos. Cubra com papel alumínio. Asse a 150° por 2 horas. Retire o papel alumínio e corte em fatias. Volte ao forno até o ponto desejado.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Fatiada

Categoria: Receitas

Picanha Fatiada

Ingredientes:

- 1 Pç Picanha
- 1 copo de shoyo
- 1 copo de água
- ½ copo de azeite de milho
- 1 colher (sopa) de tempero caseiro

Preparo:

Misture a água, o shoyo, o azeite e o tempero caseiro, formando um molho, em seguida corte a picanha em fatias, e deixe a carne descansar de um dia para outro na mistura dos temperos.

Após o tempo de descanso leve assar na chapa e faça o famoso 2 tombos (deixa assar de um lado até que o sangue da carne fique visível na parte de cima depois vire para o segundo tombo) e Bom Apetite!!!

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha fatiada a Moda Francesa

Categoria: Receitas

Picanha na chapa com mandioca na manteiga.

Ingredientes:

- 1 picanha
- Pasta de alho com manteiga a gosto
- Sal a gosto
- 500 g de mandioca cozida
- 250 g de manteiga
- 150 g de mozzarella ralada

Modo de Preparo:

- Temperar a carne com sal e a pasta de alho e manteiga.
- Dourar na chapa até o ponto desejado.
- Para acompanhar, aquecer uma frigideira, colocar a manteiga, a mandioca e misturar bem

- Transferir a mandioca na manteiga para uma vasilha, colocar a mozzarella ralada por cima e levar ao forno para gratinar.
  - Servir com a picanha em uma tábua decorada com alface e tomate.
- do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Fatiada ao Molho Shoyo e Manteiga

Categoria: Receitas

### Picanha Fatiada ao Molho Shoyo e Manteiga

Ingredientes:

- 1 Pç Picanha
- 1 Tablete de manteiga
- 1 Vidro de shoyo
- Sal

Preparo:

Fatie a picanha e coloque em uma chapa quente previamente untada com manteiga somente para que retenha o sangue.

Retire a fatia e corte em pequenas tiras.

Acrescente mais manteiga, sal a gosto e shoyo e terá você um belo aperitivo para o seu churrasco.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Fatiada com Cogumelos

Categoria: Receitas

### Picanha Fatiada com Cogumelos

Ingredientes:

- ½ peça de picanha pesando aproximadamente 500g
- 1 colher de sopa de sal grosso

Para o molho:

- 200g de cogumelo shiitake
- 2 colheres de azeite de oliva
- 1 dente de alho descascado e triturado
- ½ cebola média descascada e ralada

3 colheres de sopa de molho shoyu  
1 colher de chá de ajinomoto  
1 tomate grande, maduro  
½ cebola média descascada e fatiada  
100g de champignons  
3 fatias de pão italiano torradas e cortadas

**Modo de Preparar:**

Primeiro você grelha a ½ peça de picanha a uma distância de 30cm do braseiro forte e bem formado durante 8 minutos de cada lado. Então ela é fatiada e colocada na chapa previamente aquecida. À parte, prepare o molho shiitake: aqueça o azeite numa frigideira, depois junte os cogumelos shiitake, o alho triturado, a cebola ralada, o molho shoyu e o ajinomoto. Deixe refogar durante 5 minutos. Acrescente o tomate cortado em gomos e a cebola fatiada, deixe refogar até a cebola ficar macia e coloque num dos lados da chapa guarnecendo a picanha fatiada. Do outro lado coloque as fatias de pão italiano picadas. Sirva na chapa.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Fatiada com Farofa Especial

Categoria: Receitas

**Picanha Fatiada com Farofa Especial**

**Ingredientes:**

1 picanha cortada em medalhões  
1 colher de sopa de sal grosso

**Modo de Preparar:**

Tempere as fatias de picanha apenas salpicando com sal grosso e asse na brasa durante 10 a 15 minutos de cada lado. Depois de assadas, coloque uma folha de salsa e um quarto de tomate para decoração. Está pronto para servir junto com a farofa.

**Farofa Especial:**

100 gramas de bacon moído; 1 cenoura média raspada e picada; 1 cebola média descascada e picada; 200 gramas de farinha de mandioca; 3 ovos cozidos e fatiados em rodela; 1 colher de chá de salsa picada. Frite o bacon com uma pitada de óleo até dourar. Coloque na frigideira a cenoura picada e a farinha de mandioca, mexa por 2 minutos e coloque o restante dos ingredientes (menos os ovos) e deixe no fogo, sempre mexendo, por mais 3 minutos. Acrescente as rodela dos ovos, jogue a salsa por cima e está pronta.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Fatiada na Pedra

Categoria: Receitas

Picanha Fatiada na Pedra

Ingredientes:

1 peça de picanha

1 copo de sal grosso

Modo de Preparar:

Primeiro a picanha é temperada com sal grosso esfregado e tostada de todos os lados, em braseiro forte e bem

distribuído, durante 20 minutos. Ela vai ficar moreninha por fora e ainda vermelha por dentro.

Depois é fatiada em escalopes (bifes mais finos que os steaks, com cerca de 1,5cm de espessura) – uma peça do tamanho indicado na receita rende, em média, 13/14 escalopes – e eles são levados junto com a pedra (de pedra-sabão) aquecida até a mesa, onde recebem mais uma salpicada de sal grosso em ambos os lados, são repassados no calor, terminam o cozimento e servidos. Receita pra churrasqueiro nenhum botar defeito.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Flambada ao Molho de Laranja

Categoria: Receitas

Picanha Flambada ao Molho de Laranja

Ingredientes:

1 pç de picanha

1 colher de sopa de sal com cheiro verde

10 dentes de alho inteiros (para rechear a carne)

1 colher de manteiga

3 dentes de alho picadinhos

½ copo de conhaque

500 ml de suco de laranja

2 cebolas médias inteiras

2 folhas de louro

1 pitada de noz moscada

1 pitada de açúcar

pimenta a gosto

1 colher rasa de sopa de amido de milho

Modo de Preparo:

Tempere a carne, fure e coloque dentro dela os 10 dentes de alho inteiros. Na panela de pressão coloque a manteiga, o alho picadinho e a picanha, deixando que ela doure primeiro do lado da gordura. Flambe, abafe, vire a picanha com a gordura para cima, coloque o suco de laranja, as cebolas, o louro, a noz moscada, a pitada de açúcar e a pimenta á gosto. Deixe cozinhar por 20 minutos, abra a panela, verifique o tempero e volte ao fogo por mais 20 minutos. Retire da panela a picanha inteira e coloque em uma vasilha, de modo que você possa decorá-la depois com farofa e abacaxi dourado no açúcar. Com o caldo restante, coloque o amido dissolvido em um pouco de água e deixe ferver, jogue o molho de laranjas por cima.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Flambada ao Suco de Maracujá

Categoria: Receitas

Picanha Flambada ao Suco de Maracujá

Ingredientes:

1 peça de picanha

1 colher (sopa) de sal

Pimenta do reino

6 dentes de alho

Ingredientes para o molho flambado:

1 colher (sopa) de manteiga

2 dentes de alho

100ml de conhaque

½ litro de suco de maracujá

1 cebola

Cravos-da-índia

1 colher (chá) de louro em pó

1 pitada de noz moscada

1 pitada de açúcar

Pimenta do reino

Demais ingredientes:

1 colher (sopa) de amido de milho

Polpa de maracujá

Cheiro verde

Abacaxi dourado:

1 xícara (chá) de açúcar

½ xícara (chá) de água

1 abacaxi pequeno

Modo de preparo:

Tempere a carne, fure e coloque dentro dela os 6 dentes de alho inteiros. Na panela de pressão, coloque a manteiga, o alho picadinho e a picanha, deixando que ela doure primeiro do lado da gordura. Flambe com o conhaque, abafe, vire a picanha com a gordura para cima. Coloque o suco de maracujá, as cebolas, o louro, a noz moscada, pitada de açúcar e a pimenta a gosto.

Deixe cozinhar por 20 minutos. Abra a panela, verifique o tempero e volte ao fogo por mais 20 minutos. Retire da panela a picanha inteira e coloque em uma vasilha bonita, de modo que você possa decorá-la depois com farofa e abacaxi dourado no açúcar.

Com o caldo restante, coloque o amido dissolvido em um pouco de água e deixe ferver. Jogue o molho de maracujá por cima. Sirva com farofa, abacaxi dourado no açúcar ou salada.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Fria ao Vinagrete

Categoria: Receitas

Picanha Fria ao Vinagrete

Ingredientes :

- 1 peça de picanha com 1 quilo
- 1 cenoura crua para o recheio
- 2 cebolas
- 1 colher de sopa rasa de pimenta-do-reino
- 100 ml de conhaque
- 3 colheres de sopa de shoyo
- 4 colheres de sopa de colorau
- 4 tomates maduros
- 1/2 pimentão vermelho
- 1/2 pimentão amarelo
- 5 folhas de louro
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 2 litros de água
- sal a gosto
- cheiro verde a gosto

Modo de preparo :

Recheie a carne ainda crua com a cenoura e com uma cebola.

Com os demais ingredientes faça um refogado.

Junte a carne e deixe cozinhar por aproximadamente 40 minutos em panela de pressão.

Depois de cozida deixe esfriar e leve a geladeira.

Sirva a picanha fria, fatiada fina, com molho vinagrete a gosto.

Acompanha saladas.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha frita na Panela

Categoria: Receitas

### Picanha frita na Panela

#### Ingredientes:

1 peça de picanha

vinha dalho

2 colheres de sopa de óleo

1 cebola

6 batatas inglesa

Modo de fazer:

Tempere com vinha dalho deixando neste tempero de véspera para que a carne fique mais saborosa. Frite a carne em gordura quente deixando dourar todos os lados. Depois que a carne estiver dourada acrescenta a cebola picada e um pouco de água para que se inicie a cocção. A água deve ser colocada aos poucos e sempre que houver evaporado, até a carne amaciar, criando um molho relativamente grosso.

#### Sugestão:

Sirva com batatas inglesas (inteiras), fritas na panela, mandioca, moranga e quibebe.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2010

Título : Picanha Marchant de Vin

Categoria: Receitas

### Picanha Marchant de Vin

#### Ingredientes:

1 Pç De Picanha cortada em 8 medalhões pimenta-do-reino moída na hora

2 colheres de sopa de manteiga

sal

100 g cebola roxa picada

½ garrafa de um bom Borgonha

1 xíc caldo de carne

½ xíc creme de leite fresco

vinagre de vinho tinto

salsinha picada

Preparação por etapas:

1 Tempere os medallhões com pimenta-do-reino dos dois lados. Frite-as na manteiga até ficarem um pouco além do ponto. (4 minutos de cada lado em fogo alto). Retire e tempere com sal.

2 Mantenha a carne quente em uma travessa de cerâmica ou porcelana bem aquecida.

3 Coloque a cebola na frigideira. Solte o fundo com o vinho, adicione o caldo de carne, o creme de leite, sal, algumas gotas de vinagre. Reduza o volume pela metade, mexendo sempre.

4 Junte a salsinha picada e retire da frigideira. Sirva esse molho em volta da carne na travessa e acompanhe com batatas fritas.

5 Importante: use sempre um bom vinho e um bom vinagre. Bons pratos só se fazem com ingredientes de qualidade.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Marinada no Missô de Abóbora e Laranja

Categoria: Receitas

Picanha Marinada no Missô de Abóbora e Laranja

Ingredientes:

1 peça de picanha missô

Ingredientes: (Molho de Abóbora e Laranja)

1 xícara (chá) de abóbora japonesa picada

½ cebola picada

1 dente de alho amassado

1 colher (sopa) de sumo de gengibre

raspas de ½ laranja

2 colheres (sopa) de suco de laranja

1 colher (chá) de açúcar mascavo

¼ de colher (chá) de pimenta caiena

1 colher (sopa) de azeite

sal e pimenta do reino

cebolinha verde picada

Modo de Preparo: (Picanha)

Cortar uma peça de picanha em pedaços e colocar no missô, diluído em água, até virar um mingau. Deixar por 24 horas na geladeira. Secar a picanha com papel toalha, colocar numa frigideira e grelhar. Servir com o molho de abóbora e laranja.

Modo de Preparo: (Molho de Abóbora e Laranja)

Numa panela refogar a cebola no azeite até amolecer, junte o alho e refogue por mais 1 minuto até dourar. Junte a abóbora e os demais ingredientes e deixe cozinhar em fogo brando até desmanchar a abóbora. Passar por uma peneira fina e retornar ao fogo até conseguir uma

consistência desejada. Ajustar o sal. Manter aquecido e servir junto com a carne salpicado de cebolinha verde bem picada.

Missô

Costuma ser feito com a soja, abundante no Japão bem como em toda a Ásia, mas fica igualmente bom com qualquer outro tipo de feijão, inclusive ervilha, lentilha e grão-de-bico. O fermento utilizado é o koji, produzido a partir de um cereal, geralmente arroz, inoculado com o fungo *Aspergillus oryzae*. As misturas variam em qualidade e quantidade, produzindo diferentes tipos de missô: muito escuro e forte, vermelho, clarinho bem suave, doce. Todos são benéficos.

Fazer o missô dá trabalho e exige paciência, por isso a maioria se contenta em comprar o missô pronto. As marcas comerciais raramente respeitam o tempo de fermentação; é uma sorte encontrar missô produzido artesanalmente.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Meia Lua

Categoria: Receitas

Picanha Meia Lua

Ingredientes:

Uma Picanha Recheada com Batatas e Espinafre ao Molho Funghi

Ingredientes:

1 steak de filé mignon pesando cerca de 350g, batido

1 pitada de sal

200g de creme de espinafre

100g de batatas cortadas em rodela

180g de funghi porcini seco

1 colher de sopa de manteiga sem sal

1 cebola pequena descascada e ralada

Modo de Preparar:

A picanha é aberta e temperada apenas com sal polvilhado de ambos os lados, recheada (no formato de um pastel) com o creme de espinafre e as batatas “sauté” cortadas em rodela.

Depois de grelhada, é servida com molho de funghi porcini seco e servido com arroz no próprio molho. O molho de funghi é preparado à parte, numa frigideira: a cebola é refogada na manteiga aquecida e depois acrescentado o funghi cortado em lascas. Deixe apurar. Mais detalhes só mesmo degustando a receita.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Milanesa Light

Categoria: Receitas

### Picanha Milanesa Light

#### Ingredientes:

bifes de picanha cortados finos sem gordura

1 colher (café) de curry

1 xícara (chá) de queijo fresco light ralado grosso

2 claras

2 colheres (sopa) de salsinha

farinha de aveia (o necessário)

sal e pimenta a gosto

#### Para a guarnição

- 2 xícaras (chá) de purê de batatas

- 1 xícara (chá) de milho verde em conserva

- 1/2 xícara (chá) de molho branco

- 1 clara

- 1 colher (sopa) de farinha de aveia

- 1 colher (sopa) de mostarda

- molho de tomates

#### Modo de Preparo:

Tempere os bifes com sal, pimenta e curry; espalhe o queijo ralado sobre um bife e cubra com outro pressionando bem as bordas. Bata as claras com sal, pimenta e salsinha. Passe os bifes pela farinha de aveia, pelos ovos batidos e novamente pela farinha de aveia; coloque-os em uma assadeira untada com creme vegetal e asse-os por 10 minutos de cada lado em forno médio (180°C). Misture o purê de batatas com o molho branco, o milho verde, a clara e a mostarda; tempere com sal e pimenta e junte a farinha de aveia. Faça croquetes com pequenas porções da mistura, passe-os pela farinha de aveia e aqueça por 7 minutos em forno forte (200oC). Sirva os bifes à milanesa com a guarnição e molho de tomates.

do livro "Picanhas"

Esta receita é indicada para

dietas de baixo colesterol,

tendo sido aprovada pelo InCor.

Data : 30/09/2006

Título : Picanha na Cerveja

Categoria: Receitas

## Picanha na Cerveja

### Ingredientes:

- 1 Peça de Picanha
- 1 Lata de cerveja
- Sal grosso
- Limão (suco)

### Preparo:

Em uma vasilha, coloque a picanha com a carne virada para cima. Depois, passe o sal grosso em cima da carne, espere 5 minutos e esprema o limão em cima do sal grosso.

Aguarde 5 minutos, coloque a cerveja (sem gelo) e vire a peça com a gordura para cima. Espere 30 minutos, coloque em espeto a picanha inteira e leve à churrasqueira. Vá virando até dourar dos dois lados.

ou

Corte em fatias no sentido da gordura.

Passe no caldo da cerveja e coloque na chapa ou na grelha até ficar no ponto desejado (bem passado, mal passado ou ao ponto).

### Acompanhamentos:

Arroz, Saladas, Legumes e Vinagretes.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha na chapa com mandioca na manteiga

Categoria: Receitas

## Picanha na chapa com mandioca na manteiga.

### Ingredientes:

- 1 picanha
- Pasta de alho com manteiga a gosto
- Sal a gosto
- 500 g de mandioca cozida
- 250 g de manteiga
- 150 g de mozzarella ralada

### Modo de Preparo:

- Temperar a carne com sal e a pasta de alho e manteiga.
- Dourar na chapa até o ponto desejado.
- Para acompanhar, aquecer uma frigideira, colocar a manteiga, a mandioca e misturar bem
- Transferir a mandioca na manteiga para uma vasilha, colocar a mozzarella ralada por cima e levar ao forno para gratinar.
- Servir com a picanha em uma tábua decorada com alface e tomate.

do livro "Picanhas"

Data : 16/05/2009

Título : Picanha na chapa com mandioca na manteiga e mussarela

Categoria: Receitas

Picanha na chapa com mandioca na manteiga e mussarela

Ingredientes:

400 g de picanha

400g de mandioca

200g de manteiga

100g de mussarela

pasta de alho e manteiga

Preparo:

Temperar 400 g de picanha com pasta de alho e manteiga. Jogar na chapa até dar o seu ponto - mal

passada ou bem passada.

Cozinhar 400g de mandioca e depois de cozida, acrescentar 200g de manteiga na frigideira.

Misturar

até a manteiga derreter, colocar tudo num recipiente e ralar 100g de mussarela por cima.

Servir a picanha separada numa tábua. Decorar com tomates e alfaces.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha na Manteiga

Categoria: Receitas

Picanha na Manteiga

Ingredientes:

- 1 peça de Picanha
- 1 vidro de mostarda
- 1 pacote de manteiga
- sal fino

Modo de Preparo:

Derreta a manteiga em uma panela, adicione a mostarda e sal a gosto, faça desses ingredientes um molho, coloque a picanha no espeto, passe o molho deixe dourar, vá descascando a carne, passando mais molho e assando.  
do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha na Panela com Canjica de Trigo

Categoria: Receitas

Picanha na Panela com Canjica de Trigo

Ingredientes:

- ½ picanha cortada em cubos médios
- temperos
- ½ Kg de canjica de trigo

Modo de preparar :

Picanha, tem sabor "de primeira". Pode parecer heresia colocá-la na panela, mas não deixa de ser uma receita saborosa. É uma receita usada há muito anos. Cozinhar os cubos de picanha na panela de pressão ou na panela de ferro, com cebola, tomate, alho, um pouco de molho de soja, 1/2 garrafa de vinho tinto e 3 xícaras de suco de laranja. Deixe cozinhar bem, sem pressa. Quando está macia a carne e bem homogêneo e consistente o molho, acrescente a canjica de trigo, deixe abrir a fervura e depois baixar o fogo, deixando cozinhar bem. Fica espetacular.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha no Avesso

Categoria: Receitas

Picanha no Avesso

Ingredientes:

- 1 Pç. de picanha
- 250 Gr. de queijo mussarela fatiada
- 250 Gr de presunto gordo fatiado
- 10 Fatias de bacon (de pacote)
- Sal grosso a gosto
- Papel alumínio para enrolar

Preparo:

1. Com uma faca bem afiada, curta e de ponta (tipo que o açougueiro usa para desossar) faça, lentamente e com cuidado, um corte no centro da parte mais larga da peça de picanha, procurando deixar cerca de um dedo de cada lado e dois dedos no fundo da peça, sem cortar. Este talho na peça deverá permitir que se coloque a mão dentro da peça para estar na medida correta.
2. Com cuidado e lentamente vá forçando a parte mais fina da peça para dentro, ao mesmo tempo que procura enrolar a parte mais grossa para fora. O resultado final será uma peça de picanha com a parte da gordura voltada para dentro. É como virar uma meia. Nada mais é do que virar a peça no avesso.
3. Passe sal grosso em toda a peça, por dentro e por fora. Não muito.
4. Recheie agora a peça primeiro com o queijo, por cima da parte de gordura, depois com o presunto e por último com as fatias de bacon, intercalando-as, até terminar.
5. Feche o corte da peça com palitos ou com um barbante.
6. Enrole a peça com papel laminado, tomando cuidado para deixá-la bem protegida. Use o papel que for necessário.
7. Aqueça o forno a 200° (uns 15 minutos) e deixe assar por uns 50 minutos (ao ponto).
8. Na churrasqueira, cerca de 1 hora e 15 minutos serão suficientes, com o calor ao máximo. Retire o papel e volte ao fogo para dourar.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha no disco

Categoria: Receitas

Picanha no disco

Ingredientes:

1 picanha

1 ½ de cebola

1 ½ de tomate

3 dentes de alho

manjerona

salsa e cebolinha verde

2 limões

1 copo de vinho branco

1 lata de massa de tomate

louro

sal a gosto

Modo de Preparo:

Cortar a picanha em forma de bifês, colocar em um gamela para temperar com 1 cebola moída, alho socado, suco de limão e o vinho por duas horas. Aqueça bem o óleo no disco e coloque as picanhas a fritar até corar, em seguida colocar a cebola, o tomate e a massa de tomate e ir formando o molho até desmanchar os temperos.

Sirva com arroz branco, salada verde e acompanhado de um bom vinho.

Receita do Mestre Orlei Carames

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha no Disco

Categoria: Receitas

Picanha no Disco

Receita do Mestre Orlei Carames

Ingredientes:

- 2 pç de picanha
- 3 kg de cebola
- 3 kg de tomate
- 6 dentes de alho - manjerona
- 5 limões

- salsa e cebolinha verde
- 2 copos de vinho branco
- 1 lt massa tomate média
- 2 folhas de louro
- sal a gosto

Modo de fazer

Corte as picanhas em forma de bife.

Coloque-as em uma gamela para temperar com duas cebolasmoidas, alho socado, suco de limão e o vinho (duas horas).

Aqueça bem o óleo no disco e coloque as picanhas a fritar até corar, em seguida colocar a cebola, o tomate e a massa de tomate e ir formando o molho até desmanchar os temperos.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha no Molho de Gengis Khan

Categoria: Receitas

Picanha no Molho de Gengis Khan

Ingredientes:

- 1 copo de vinho branco
- 500 ml de shoyu
- 1 colher (sopa) de glutamato monossódico
- 1 maçã
- 1 cebola em fatias
- 1 picanha bovina
- quanto baste de bacon

Preparação:

Corte a picanha em fatias finas como presunto, é mais fácil com faca bem afiada e a carne bem fria. Reserve.

Para fazer o molho:

Os ingredientes devem ser colocados todos no liquidificador e misturados firmemente.

Coloque-os em uma vasilha funda. Utilize a churrasqueira de campanha, faça o fogo e coloque o bacon bem em cima da grelha, de modo a gordura escorrer nas fendas da mesma. Com um garfo ou as mãos, molhe as fatias da picanha no molho, uma à uma, e coloque em cima da grelha. Tenha atenção, pois, fica pronta muito rápido.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha no Sal Grosso ao Molho de Hortelã

Categoria: Receitas

Picanha no Sal Grosso ao Molho de Hortelã

Ingredientes:

- 1 picanha bovina
- 4 colheres (sopa) sal grosso
- 2 colheres (sopa) azeite
- 1 molho de hortelã
- 1 maço folhas de hortelã
- ½ xícara (chá) azeite
- 2 dentes alho

Modo de preparo:

Coloque a picanha para grelhar na chapa com a parte da gordura para baixo. Polvilhe o sal grosso e mantenha até dourar bem. Vire a carne e doure do outro lado. Para o molho de hortelã processe todos os ingredientes e sirva com as fatias da picanha já no ponto.

Se desejar bem passado, fatie a picanha e de mais uma dourada em ambos os lados.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006  
Título : Picanha no Vidro  
Categoria: Receitas

### Picanha no Vidro

#### Ingredientes:

- 1 peça de picanha
- alho
- cebola
- salsinha
- cebolinha verde
- sal
- cardamomo ralado
- 4 claras de ovo
- sal grosso

#### Modo de Preparo:

Primeiro tempere a picanha com alho, cebola cebolinha, salsa, cardamomo ralado e deixe descansar por pelo menos 6 horas, depois bata as claras em neve e acrescente de 3 a 4 colheres de sopa de sal grosso (Varia de acordo com a preferência do cozinheiro), coloque a picanha em uma assadeira e cubra a picanha com as claras em neve salgadas, com uma grossa camada, sem deixar buracos e ar dentro. Leve ao forno por aproximadamente uma hora, controlando a temperatura entre média-alta e média, a clara se transformar-se-á em uma especie de vidro. Após assada bata com um martelo em cima da capa e retire os pedaços, corte a picanha em fatias e sirva.

Com seu aroma pronunciado, o cardamomo é um dos ingredientes básicos do curry. Seus grãos podem ser mastigados após as refeições, tanto para facilitar a digestão como para refrescar o hálito.

do livro "Picanhas

Data : 30/09/2006  
Título : Picanha no Vinho  
Categoria: Receitas

### Picanha no Vinho

#### Ingredientes:

- 1 picanha da melhor qualidade
- 2 cebolas pequenas em rodela, meias-luas ou fatias
- 1/2 garrafa de vinho tinto seco
- 1/2 colher de chá de sal (é isso mesmo, meia colherinha de chá, nada mais)

Como fazer:

1. Numa vasilha de vidro, deite a picanha, cubra com as cebolas e o vinho. Dê uma revirada e polvilhe a pitada de sal sobre a parte da carne. Deixe marinar pelo tempo que puder. Se conseguir algumas horas, excelente. Em meu caso, foram trinta minutos que funcionaram muito bem.
2. Preequeça o forno em temperatura média para baixa.
3. Retire a picanha da marinada e sele-a. O processo consiste em esquentar bem uma frigideira ou chapa, deitar ali a picanha pelo lado da gordura para fazer, depois virá-la só para sapear e prender os sucos por dentro.
4. Acomode a picanha num refratário com a gordura para cima, junte o líquido e as cebolas da marinada, cubra com papel alumínio e leve ao forno por uma hora, espiando na metade do cozimento só para sentir o aroma e regá-la com um pouco do vinho.
5. Corte em fatias e sirva.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Picante

Categoria: Receitas

### Picanha Picante

Ingredientes:

- 1 picanha
- 2 colheres (sopa) de sal
- 1 e 1/2 colher (sopa) de páprica
- 1 colher (sopa) de louro em pó
- 1 colher (chá) de cebola em pó
- 1 colher (chá) de alho em pó
- 1 colher (chá) de pimenta caiena
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 colher (chá) de tomilho
- 1/2 colher (chá) de noz-moscada

Modo de Preparo:

Misture os ingredientes para o tempero em uma tigela.

Espalhe sobre a picanha e deixe tomar gosto por 30 minutos.

Asse a picanha em forno bem quente ou grelhe em uma churrasqueira até que esteja bem dourada e suculenta.

Sirva.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Rápida

Categoria: Receitas

#### Picanha Rápida

##### Ingredientes:

- 1 peça de picanha
- 2 tabletes de caldo de carne
- 4 cebolas
- 2 copos de água
- 8 fatias de bacon

##### Modo de Preparo:

Corte as cebolas em rodelas, não muito finas.

Coloque, pela ordem, em uma panela de pressão: o bacon ao fundo, a picanha, as rodelas de cebolas, os dois cubinhos de caldo de carne e a água.

Leve a panela ao fogo alto, por exatos 45 minutos, contando o tempo sem pressão.

Você terá a impressão de que a carne estará queimando, mas isso não ocorre.

Então, retire do fogo, corte a picanha em fatias não muito grossas, arrume em travessa e coloque o caldo que fica na panela por cima.

Verá que deliciosa carne assada

do livro "Picanhas

Data : 30/09/2006

Título : Picanha recheada com abóbora

Categoria: Receitas

#### Picanha recheada com abóbora

##### Ingredientes:

- 1 picanha
- 2 dentes de alho espremidos
- 1 colher (chá) de sal
- 10 fatias de bacon
- 250g de abóbora crua
- 3 colheres (sopa) de óleo

- 3 xícaras de água

Modo de Preparo:

- Faça um furo no centro da carne, em toda a sua extensão, no sentido do comprimento. Tempere a carne, por dentro e por fora, com mistura de alho e sal. Corte as fatias de bacon em pedaços e a abóbora em fatias finas. Recheie a carne e costure a abertura. Numa panela, aqueça o óleo e doure a carne de todos os lados. Acrescente a água e cozinhe acrescentando mais água conforme se fizer necessário.  
do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Recheada com Paçoca de Pinhão

Categoria: Receitas

Picanha Recheada com Paçoca de Pinhão

Ingredientes:

1 peça de picanha

sal fino

1 cebola

mostarda a gosto

Ingredientes: (Paçoca de Pinhão)

500 g de pinhão cozido e moído

300 g de carne de porco moída ou picada fina

100 g de bacon picado miúdo

1 cebola média

½ pimentão vermelho

temperos a gosto

Modo de Preparo: (Paçoca de Pinhão)

Numa panela refogue a cebola, o bacon e cozinhe a carne de porco. Misture o pinhão cozido e moído. Por último coloque o pimentão e temperos. Reserve.

Montagem:

Abra a picanha, tempere com sal fino, cebola de cabeça e mostarda. Deixe pegar o tempero por 1 dia. Coloque a paçoca dentro da picanha e feche com palitos, ou amarre com barbante.

Coloque para assar por 2 horas, ou no espeto por 1 ½ hrs.

Depois da picanha assada, coloque em uma travessa e decore a gosto.

do livro "Picanhas"

Data : 30/06/2009

Título : Picanha Recheada com Provolone

Categoria: Receitas

### Picanha Recheada com Provolone

#### Ingredientes:

- 1 picanha de 1 a 1,2 kg
- Sal temperado a gosto
- 250 g de queijo provolone (cortado em tiras de 2 x 2 x 10 cm)
- 200 g de queijo mussarela (cortado em tiras de 2 x 2 x 10 cm)
- ½ xícara (chá) de pepino em conserva
- 2 pimentas vermelhas sem sementes cortadas em tiras
- Galhos de tomilho a gosto
- 1 cebola grande cortada em rodela
- 10 dentes de alho com casca ligeiramente amassados
- 300 g de batata bolinha
- 200 g de cenoura pequenas (noisette)
- 100 g de tomate cereja
- 2 folhas de louro
- 200 g de cebolinha (bolinha)
- 1 copo de vinho branco seco
- 100 g de manteiga sem sal

#### Modo de preparo:

Coloque a picanha sobre uma tábua e retire a gordura.

Faça um corte no centro da picanha até a outra ponta, deixando 2 cm de cada lado. Tempere a picanha com sal temperado a gosto por dentro e por fora.

Recheie a picanha com as tiras 250 g de queijo provolone e 200 g de queijo mussarela, intercalando com ½ xícara (chá) de pepino em conserva, 1 pimenta vermelha sem sementes em tiras e tomilho a gosto.

Recheie bem. Costure a picanha (com agulha e barbante). Disponha 1 cebola grande cortada em rodela numa forma retangular. Coloque sobre a picanha a cebola e, ao redor, coloque 10 dentes de alho com casca ligeiramente amassados, 300 g de batata bolinha, 200 g de cenoura noisette, 100 g de tomate cereja, 1 pimenta sem sementes cortada em tiras, tomilho a gosto, 2 folhas de louro e 200 g de cebolinha (bolinha). Regue com 1 copo (tipo americano) de vinho branco. Distribua 100 g de manteiga sem sal, cortada em cubinhos por cima da picanha. Cubra com papel-alumínio, tendo cuidado de fechar bem a forma (tipo cabaninha) e leve ao forno pré-aquecido (180-200°C) durante 40 min. Retire o papel-alumínio e deixe dourar por cerca de 25 min, pincelando com o próprio caldo do assado.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha recheada com queijo

Categoria: Receitas

## Picanha recheada com queijo

### Ingredientes:

- 1 picanha de 1 a 1,2 kg
- Sal temperado a gosto
- 500 g de queijo prato, estepe, provolone cortado em tiras
- ½ xícara (chá) de pepino em conserva
- 2 pimentas vermelhas sem sementes cortadas em tiras
- Galhos de tomilho a gosto
- 1 cebola grande cortada em rodela
- 10 dentes de alho com casca ligeiramente amassados
- 300 g de batata bolinha
- 200 g de cenoura noisette
- 100 g de tomate cereja
- 2 folhas de louro
- 200 g de cebolinha
- 1 copo (tipo americano) de vinho branco seco
- 100 g de manteiga sem sal

### Modo de Preparo:

Coloque a picanha sobre uma tábua e retire a gordura. Faça um corte no centro da picanha até a outra ponta, deixando 2 cm de cada lado. Tempere a picanha com sal temperado a gosto por dentro e por fora. Recheie a picanha com as tiras de queijo, intercalando com ½ xícara (chá) de pepino em conserva, 1 pimenta vermelha sem sementes em tiras e tomilho a gosto. Recheie bem, costure a picanha (com agulha e barbante)

Disponha 1 cebola grande cortada em rodela numa forma retangular. Coloque sobre a picanha a cebola e, ao redor, coloque 10 dentes de alho com casca ligeiramente amassados, 300 g de batata bolinha, 200 g de cenoura noisette, 100 g de tomate cereja, 1 pimenta sem sementes cortada em tiras, tomilho a gosto, 2 folhas de louro e 200 g de cebolinha. Regue com 1 copo (tipo americano) de vinho branco, distribua 100 g de manteiga sem sal, cortada em cubinhos por cima da picanha. Cubra com papel-alumínio, tendo cuidado de fechar bem a forma e leve ao forno pré-aquecido (180-200°C) durante 40 min. Retire o papel-alumínio e deixe dourar por cerca de 25 min, pincelando com o próprio caldo do assado.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Recheada com Tomate Seco

Categoria: Receitas

## Picanha Recheada com Tomate Seco

### Ingredientes:

- 1 picanha pequena com uma capa média de gordura
- folhas de 1 maço médio de rúcula
- 1 e 1/2 xícara (chá) de óleo de soja (para fritar)
- 300 g de mandioca congelada

2 colheres (sopa) de óleo  
200 g de tomate seco picado  
sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

**Modo de Preparo:**

Corte a picanha em tiras finas e reserve. Lave a rúcula, seque com toalha de papel e separe as folhas e os talos mais macios. Reserve. Numa panela, aqueça bem o óleo de soja. Junte, aos poucos, a mandioca e frite até dourar. Retire do fogo e coloque sobre toalha de papel. Tempere a mandioca com sal e reserve. Numa frigideira antiaderente, aqueça o óleo e, aos poucos, coloque as tiras de picanha e frite até dourar dos dois lados. No final da fritura, tempere a picanha com o sal e a pimenta-do-reino. Retire as tiras de picanha do fogo, abra-as e distribua a rúcula e o tomate seco. Enrole-as e prenda com palitos de madeira. Sirva com a mandioca frita.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Recheada Light

Categoria: Receitas

Esta receita é indicada para dietas de baixo colesterol, tendo sido aprovada pelo InCor.  
Picanha Recheada Light

**Ingredientes:**

1 picanha sem gordura  
100g de mussarela light processada  
12 folhas de alfavaca fresca  
1 cebola média em cubos  
1 cenoura em cubos  
2 colheres (sopa) de azeite de oliva  
2 xícaras (chá) de vinho tinto  
1 colher (sopa) de ervas frescas (alecrim, tomilho, etc.)  
sal e pimenta a gosto

**Modo de Preparo:**

Retire toda a gordura da carne e faça um corte longitudinal no centro. Recheie com a mussarela e a alfavaca; tempere com sal e pimenta e reserve. Em uma panela, junte o vinho, a cebola e a cenoura; tempere com sal e cozinhe em fogo lento, até que o líquido se reduza pela metade. Doure a picanha em uma panela grande, untada com óleo vegetal, vire a carne várias vezes para que doure por igual. Junte a preparação anterior, perfume com as ervas, regue com o azeite de oliva e cozinhe por 40 minutos, ou até a carne estar no ponto desejado. Sirva fatiado, com legumes cozidos ao vapor.

Alfavaca, Manjerição ou Alfavaca são os nomes populares encontrados na bibliografia. Nomes científcos iguais inicialmente e da mesma família, também conhecido como manjerição da folha larga – indicado nas dores de estômago, má digestão, gases, espasmos gástricos, cólicas intestinais, na falta de leite materno na fase de amamentação, e enxaquecas. No combate à falta de apetite, em casos de estafa mental, intelectual e nervosa e para acalmar dores de ouvido.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Suína ao Alho

Categoria: Receitas

Picanha Suína ao Alho

Ingredientes:

- \* 1 picanha suína temperada (aproximadamente 1,2 kg)
- \* Suco de 1 limão
- \* 6 dentes de alho grandes amassados
- \* 500 g de mandioca cozida com água e sal e cortada em palitos
- \* 1/2 xícara (chá) de margarina derretida
- \* Orégano a gosto

Modo de preparo:

Pegue a peça de picanha suína (que já vem temperada, ou tempere a seu gosto) coloque sobre um papel alumínio (dentro de uma assadeira forrada). Faça uma pasta com o alho e o suco de limão e espalhe por cima da carne. Feche o papel alumínio e leve para assar em forno pré-aquecido alto por uns 40 minutos. Retire o papel alumínio, volte a picanha na assadeira, espalhe a mandioca cozida ao lado, regue os pedaços de mandioca com margarina e polvilhe orégano. Deixe no forno até a carne ficar douradinha e crocante (por causa do alho). Fatie a carne e sirva com arroz branco, salada verde e limão.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Suína ao Conhaque

Categoria: Receitas

Picanha Suína ao Conhaque

Ingredientes:

2 peça de Picanha Suínas

Sal grosso

Para a Marinada:

- 1 xícara de chá de conhaque
- ½ cebola média descascada
- 1 colher de café de molho de pimenta vermelha
- 1 colher de chá de páprica picante
- 1 dente de alho descascado
- 2 colheres de sopa de molho shoyu

Modo de Preparar:

Coloque todos os ingredientes da marinada no liquidificador e deixe bater até formar um caldo grosso. Coloque as peças numa travessa grande de vidro ou refratária, despeje sobre ela a marinada e deixe tampada na geladeira durante 4 horas, revirando de vez em quando. Retire a carne da marinada salpique sal grosso dos dois lados e leve à parte alta da grelha (45cm do braseiro) . Deixe assar durante 40 minutos até que a carne esteja macia. Em seguida baixe a grelha para 20cm de distância do braseiro e vire a carne durante mais 5 minutos só para dourar essa parte. Retire da grelha, coloque sobre uma tábua de fatiar para cada um se servir a vontade.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Suína ao Molho Barbecue

Categoria: Receitas

Picanha Suína ao Molho Barbecue

Ingredientes:

- 2 unidade(s) de picanha suína temperada
- 2 xícara(s) (chá) de catchup
- 1/4 xícara (chá) de vinagre de maçã
- 1/4 xícara (chá) de água
- 2 colher(es) (sopa) de molho inglês
- 1 cebola roxa pequena
- 3 dente(s) de alho inteiro(s)
- 1 colher (chá) de pimenta caiena

Modo de Preparo:

Asse a picanha suína temperada em forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 50 minutos, coberta com papel alumínio. Retire o papel e deixe mais 15 minutos para dourar.

Retire do forno, deixe descansar 10 minutos e fatie.

Prepare o molho: combine em uma panela todos os ingredientes e deixe cozinhar em fogo baixo até que fique homogêneo e levemente espesso. Retire e descarte os dentes de alho e a cebola roxa.

Coloque o molho barbecue sobre as fatias de picanha suína e sirva quente.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Suína com Champignons

Categoria: Receitas

### Picanha Suína com Champignons

#### Ingredientes:

2 peças de picanha suína pesando aproximadamente 400 g cada uma

#### Para o Tempero:

¼ de colher de café de sal

1 copo de vinho branco seco

½ cebola média descascada e picada

2 dentes de alho descascados e triturados

1 pitada de pimenta-do-reino preta moída na hora

1 colher de chá de alecrim

½ colher de chá de coentro

6 folhas de manjeriço

Suco de 1 limão

1 pitada de colorau

#### Para o Molho:

1 tablete de manteiga com sal

100 g de banha de porco

4 dentes de alho descascados e fatiados

50 g de champignons ½ colher de açúcar

#### Modo de Preparar:

Misture bem todos os ingredientes de tempero e deixe as peças de picanha marinando dentro dele durante 2 horas em temperatura ambiente. Coloque numa assadeira, regue com uma parte do molho e leve ao forno médio (170/180°) pré-aquecido e deixe assar durante 40 minutos.

Enquanto assa, prepare o molho: numa panela de ferro derreta a manteiga junto com a banha de porco, acrescente o açúcar, o alho e os cogumelos e mexa até levantar fervura. Então, apague o fogo e reserve. Quando as picanhas estiverem assadas, retire do forno, fatie e sirva acompanhada de uma porção do molho de cogumelos.

do livro "Picanhas"

Data : 30/06/2009

Título : Picanha Suína com Purê dos Emirados

Categoria: Receitas

### Picanha Suína com Purê dos Emirados

#### Ingredientes:

1 Picanha Suína  
1 xícara (chá) de conhaque  
1 xícara (chá) de água  
1 colher (sobremesa) de mostarda  
2 colheres (sopa) de molho inglês  
1/2 xícara (café) de catchup  
1 colher (chá) de sal

Purê dos Emirados:

1/2 quilo de batatas cozidas e espremidas  
2 colheres (chá) de sal  
2 colheres (sopa) de azeite  
2 xícaras (chá) de cebola cortada em rodelas  
3 colheres (sopa) de Creme de Leite  
1 colher (sopa) de gergelim

Modo de preparo para Picanha Suína:

Descongele a Picanha Suína, conforme as instruções da embalagem. Coloque-a em uma assadeira e regue-a com a mistura de conhaque, água, mostarda, molho inglês, o catchup e sal. Deixe marinar por cerca de uma hora.

Cubra a Picanha Suína com papel-alumínio e leve-a ao forno médio (220°C) por aproximadamente 1 hora. Remova o papel-alumínio e deixe a Picanha no forno por mais cerca de 20 minutos para dourar.

Retire do forno, coe o molho que ficou na assadeira e sirva-o a seguir acompanhando a Picanha Suína.

Purê dos Emirados:

Em uma panela, aqueça o azeite e doure a cebola. Retire uma parte da cebola, reservando-a para a decoração.

Acrescente as batatas, o Creme de Leite e o sal. Misture bem e retire do fogo. Coloque o purê em um refratário, distribua a cebola reservada e polvilhe o gergelim.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Suína na Capa de Sal

Categoria: Receitas

Picanha Suína na Capa de Sal

Ingredientes:

1 peça média de (575g) de picanha suína  
1 colher (sopa) de azeite de oliva  
2 kg de sal grosso  
1 xícara (chá) de farinha de trigo

Modo de Preparo:

Ligue o forno à temperatura média. Unte em um refratário de 22cm x 22cm com o azeite de oliva, disponha a picanha e espalhe o sal. Reserve. Em uma tigela, coloque a farinha de trigo com 1 xícara (chá) de água. Misture até formar um creme ralo e despeje sobre o sal. Cubra o refratário com papel-alumínio e leve ao forno por 1 hora. Retire o papel-alumínio e deixe por mais 20 minutos, ou até dourar a superfície. Retire. No momento de servir, quebre a capa de sal e fatie a picanha. Sirva acompanhada de pimentões salteados.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha suína na panela de pressão

Categoria: Receitas

Picanha suína na panela de pressão

Ingredientes:

- 1 picanha suína temperada (com cerca de 1kg);
- 4 dentes de alho amassados;
- Folhas de 5 ramos de manjericão;
- 2 e meia xícaras (chá) de azeite de oliva;
- 2 cebolas;
- Sal a gosto.

Modo de preparo:

Lave a picanha, retire as aparas e seque-a com toalha de papel. Tempere-a com o alho e o sal e reserve. Lave as folhas de Manjericão, seque com toalha de papel e rasgue-as com as mãos. Coloque em uma panela de pressão a picanha, o azeite de oliva, o manjericão e as cebolas descascadas inteiras. Tampe a panela e leve ao fogo por 30 minutos, até a picanha dourar. Retire do fogo, elimine a pressão da panela e destampe-a. Retire a picanha cuidadosamente, escorra bem, corte-a em fatias e disponha numa travessa. Pique as cebolas em gomos e distribua na travessa com a picanha. Se preferir, sirva com Farofa.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Suína Recheada com Damasco e Ervas

Categoria: Receitas

Picanha Suína Recheada com Damasco e Ervas

Ingredientes:

1 picanha suína

150 g de damasco picado em tiras finas  
1/2 xícara (chá) de vinho branco seco aquecido  
folhas de 1 maço médio de ervas frescas picadas (sálvia, salsinha e tomilho)  
sal a gosto

Modo de Preparo:

Coloque numa tigela os damascos, o vinho e as ervas. Cubra-a com filme plástico e deixe descansar por 10 minutos. Enquanto isso lave a picanha, seque com toalha de papel e retire as aparas. Parta-a ao meio como se fosse um bife e tempere com sal. Abra a picanha numa superfície lisa e espalhe as ervas e os damascos. Feche e amarre-a com barbante de cozinha. Salpique a parte externa da picanha com sal e arrume-a em uma assadeira refratária. Leve ao forno de microondas, na potência média, por 20 minutos, ou até a picanha ficar macia. Deixe descansar no forno por mais 15 minutos. Retire do forno. Elimine o barbante e fatie a picanha. Sirva com Molho Picante de Damasco: bata por 1 minuto no liquidificador 150 g de pasta de damasco picada, 1 xícara (chá) de suco de laranja, 3 colheres (sopa) de azeite de oliva, 2 colheres (sopa) de vinagre de maçã, 4 colheres (sopa) de açúcar e pimenta-caiena a gosto. Despeje numa tigela refratária e leve ao microondas, na potência média, por 3 minutos, ou até ficar levemente encorpado. Durante este tempo mexa a mistura por duas vezes. Retire do forno e sirva com a picanha.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha Surpresa

Categoria: Receitas

Picanha Surpresa

Ingredientes:

1 kg de picanha

1 lata de pomarola

1 lata de cerveja

1 pacote de sopa de cebola

1/2 xícara de chá de azeite

1 vidro de 200 ml de leite de coco Cheiro verde a gosto

Modo de Preparo:

Limpe bem a picanha, em uma panela de pressão coloque o azeite e doure a carne, sempre virando. Em uma tigela misture a pomarola, a sopa de cebola, cerveja misture bem. Assim que a picanha estiver dourada acrescente este molho tampe a panela e deixe cozinhar até a carne ficar macia. Quando a carne estiver bem macia, retire coloque na travessa e fatie, na mesma panela junte o leite de coco e o cheiro verde deixe ferver por 1 minuto e a seguir regue a carne. Sirva com arroz branco e salada.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Picanha “sob” pressão

Categoria: Receitas

Picanha “sob” pressão

Ingredientes:

1 picanha

1 cebola

1 cerveja preta

1 lata de molho de tomate

1 pacote de creme de cebola

1 pacote de azeitona sem caroço (150 gramas)

Sal a gosto

Modo de fazer

Pique a cebola e dê uma dourada. Em seguida, coloque a picanha, que deverá estar temperada com um pouquinho de sal, com a camada de gordura virada pra baixo e frite até ela ficar dourada. Desvire a picanha e coloque a cerveja preta, o molho de tomate, o creme de cebola, as azeitonas e deixe cozinhando na pressão por 50 minutos (no fogo baixo). Se quiser, dá pra colocar umas batatas inteiras e descascadas para cozinhar junto com a carne.

do livro "Picanhas"

Data : 30/09/2006

Título : Xixo de Picanha

Categoria: Receitas

Xixo de Picanha

Ingredientes:

1 peça de picanha cortada em cubos

Azeitonas sem caroços

Sal

Um pedaço de toucinho em cubos finos

Vinagre

Cebolinhas pequenas ou rodelas de cebolas grande

Alho socado

Cenouras cozidas cortadas em rodelas grossas

Modo de Preparar:

Para fazer a salmoura, misture alho, sal, vinagre com um pouco de água e reserve.

Coloque nos espetos em pedaço de picanha, um pedaço de toucinho uma cebola, uma azeitona e um pedaço de cenoura.

Vá colocando nesta ordem até acabarem os ingredientes. Depois dos espetinhos prontos, regue com a salmoura e leve para assar sobre um braseiro, virando de vez em quando para que assem por igual e regando sempre com a salmoura.

do livro "Picanhas"