

# Caderno de Receitas

CARNES



ACRIMAT



# *Caderno de Receitas*

CARNES



ACRIMAT

## EXPEDIENTE

### DIRETORIA EXECUTIVA ACRIMAT

**PRESIDENTE:** Mario R. Candia Figueiredo

**1º VICE-PRESIDENTE:** José João Bernades

**2º VICE-PRESIDENTE:** Marcos de Thadeu Tenuta

**3º VICE-PRESIDENTE:** Jorge Pires de Miranda

**1º DIRETOR SECRETÁRIO:** Vicente Falcão Arruda Filho

**2º DIRETOR SECRETÁRIO:** Carlos Roberto Sampaio Moreno

**1º DIRETOR TESOUREIRO:** Mauricio Campiolo

**2º DIRETOR TESOUREIRO:** Julio César Ferraz Rocha

**DIRETOR DE RELAÇÕES PÚBLICAS:** Ralf Kruger D`Almeida

**CONSELHO FISCAL:** José Eduardo Guimarães Vieira / Anildo Lima Barros / Juarez Toledo Pizza

**SUPLENTE DO CONSELHO FISCAL:** Aroldo Gonçalo de Arruda / Juarez Ribeiro De Miranda / Thiago Vieira Botelho De Campos

**SUPERINTENDENTE:** Luciano Vacari

**ANALISTA DE MARKETING:** Clarissa Rosa

**O “Caderno de Receitas Acrimat” é uma produção da Dialog Assessoria e Comunicação**

**Produção de Conteúdo:** Bárbara Rosa, Carlas Amorim, Dewis Caldas, Durcy Arevalo, Thiago Andrade

**Produção Fotográfica:** Felipe Barros, Jupirany Devilart, Shirley Fonseca e Luiz Marchetti

**Edição final:** Camila Bini

**Projeto Gráfico e Diagramação:** Oscar Siqueira

## SUMÁRIO

<b>RAGU DE ACÉM COM PURÊ DE ABÓBORA</b>   Elson Figueiredo.....	10
<b>ACÉM NA CERVEJA PRETA</b>   Laura Pereira.....	12
<b>GUISADO À MODA CUIABANA</b>   Tanâne Correa.....	14
<b>MÚSCULO À BRASILEIRA COM PURÊ DE MANDIOCA</b>   David Melo.....	16
<b>CAPA DE CONTRAFILÉ GRELHADO E REGADO COM CREME DE PEQUI</b>   Tanâne Correa.....	18
<b>CONTRA-FILÉ AO MOLHO DE IOGURTE</b>   Rafael Pirotti.....	20
<b>MILANESA DE COSTELA, MOLHO DE JABUTICABA E CREME DE MANDIOQUINHA</b>   Davi Perez.....	22
<b>COSTELA RECHEADA COM PURÊ DE MANDIOCA (Prato pantaneiro)</b>   Joaquim Jesus.....	24
<b>CUPIM COM RAPADURA E QUEIJO COALHO</b>   David Melo.....	26
<b>BIFE A ROLÊ AO MOLHO DE CREME DE CUMBARU</b>   Elson Figueiredo.....	28
<b>SALTIMBOCA NA PRESSÃO</b>   Pedro Muniz.....	30
<b>CARNE DE ONÇA</b>   Everton Pontes.....	32
<b>CARNE DE PANELADA VOVÓ</b>   Ana Paula Ferreira.....	34
<b>FILÉ DA XÁ ICA</b>   Eloisa Helena Biancardini.....	36
<b>FILÉ MIGNON AO MOLHO MOSTARDA</b>   Fabiano Motta.....	38
<b>LAGARTO ASSADO ESPECIAL</b>   Lucinety Araújo.....	40
<b>ESCONDIDINHO DE CARNE SECA COM BANANA DA TERRA</b>   Lucinety Araújo.....	42
<b>PATINHO NA CERVEJA COM BRÓCOLIS</b>   David Melo.....	44
<b>PICANHA RECHEADA</b>   Fabiano Motta.....	46
<b>MAMINHA AO AVESSO RECHEADA COM FAROFA DE BANANA DA TERRA</b>   Tanâne Carrera.....	48
<b>MAMINHA FRIA AO MOLHO DE TOMATE</b>   Edna Lara.....	50
<b>PALETA NA PRESSÃO</b>   Cristiano Soares.....	52
<b>OSSOBUCO COM POLENTA MOLE</b>   Alessandro Almeida.....	54
<b>RABADA COM POLENTA</b>   Pedro Muniz.....	56
<b>DICAS PARA PREPARAR UM BOM CHURRASCO</b>   Gaudério (Alceu de Lima).....	58
<b>COLABORADORES</b> .....	60

# Sabor e saúde

Além da importância econômica que a bovinocultura de corte tem em Mato Grosso, há uma relação muito próxima da pecuária com a cultura de nosso Estado. Essa atividade produtiva tem estado presente na história desde os processos de colonização, quando o boi era a força motriz básica de desenvolvimento das primeiras vilas e cidades. Sua inserção no cotidiano das pessoas acabou resultando na inclusão do tema “pecuária” em variadas vertentes da prática cultural do Estado. É assim, por exemplo, que lemos a lida com o gado em versos de poetas como Manoel de Barros, ou que vemos registrada no traço firme de Humberto Espíndola a sinuosa silhueta do bovino nos grandes e coloridos painéis do Palácio Paiaguás.

Nesta publicação, apresentamos várias opções de pratos gastronômicos que têm como destaque central a carne vermelha. E o melhor: são receitas saborosas e acessíveis, feitas com cortes econômicos, em sua maioria. A idéia é mostrar que, com uma boa pitada de criatividade e talento, é possível transformar todo tipo de carne numa iguaria de encher olhos e paladar. Para isso, convocamos um time de experts que nos ajudaram a construir um Caderno de Receitas múltiplo, regional e universal, ao mesmo tempo.

O resultado pode ser conferido nas próximas páginas, que exalam sabor e saúde! Uma boa leitura para você e bom apetite!



*Aspectos Nutritivos e Cortes*



## *Um alimento indispensável*

A carne vermelha é um alimento essencial à saúde humana. Fonte de ferro, é indispensável para o desenvolvimento infantil. Foi devido à inclusão da carne na dieta humana que mudanças na anatomia do cérebro e nas arcadas propiciaram o surgimento do homem sapiens.

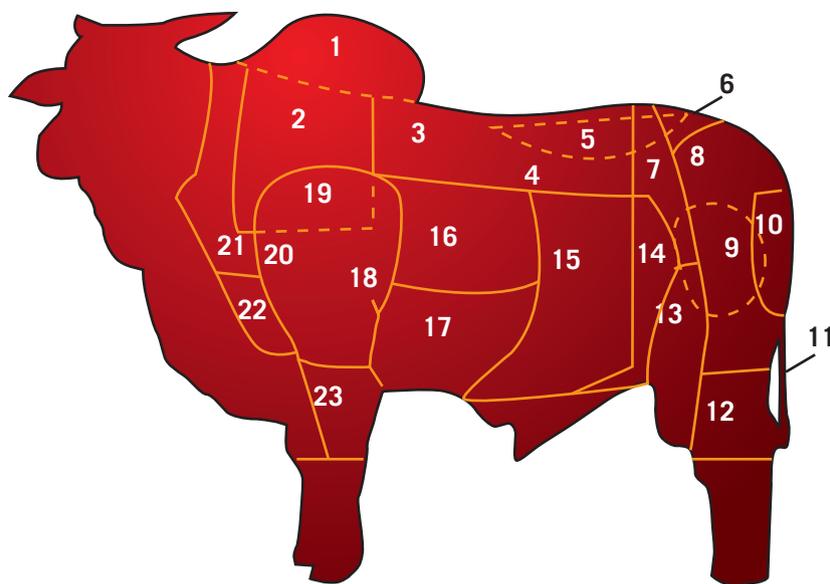
A carne apresenta todas as vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K) e as hidrossolúveis do complexo B, em especial a B12, que favorece a formação do sangue e a manutenção do sistema nervoso. Os minerais ferro e zinco também são encontrados na carne em uma composição altamente assimilável pelo organismo. Em outras palavras, trata-se de um alimento funcional, com a vantagem de contribuir para a diminuição da arteroesclerose e de inibir a formação de câncer. Além de atuar no desenvolvimento corporal e cerebral de crianças e adolescentes e proporcionar benefícios para os atletas, ela ajuda a colocar os hormônios em funcionamento e a prevenir doenças.

Além disso, a carne vermelha apresenta baixo volume de gordura. Os valores variam conforme a raça, idade e nutrição dos animais, chegando a 1,7 grama de gordura para cada 100g de coxão mole e a 7,5 gramas de gordura para cada 100g de picanha. É também por isso que as chamadas carnes magras são grandes aliadas nas dietas para baixar o peso. Portanto, uma dica: coma carne!



# Variedade de opções

Há 23 cortes de carne bovina possíveis de serem retirados para a alimentação humana. A figura abaixo ilustra bem a variedade de opções para a gastronomia. A dica é, dentro do possível, buscar sempre utilizar carnes provindas de animais jovens e de qualidade, independente do corte. Nesta hora, uma boa conversa com o açougueiro é bem-vinda!



1	Cupim
2	Acém
3	Entrecot / Contrafilé de costela
4	Contrafilé de lombo
5	Filé mognion
6	Picanha
7	Miolo de alcatra
8	Coxão duro
9	Coxão mole
10	Lagarto / tatu
11	Rabo
12	Músculo traseiro
13	Patinho
14	Maminha
15	Vazio / Fraldinha
16	Costela
17	Costela Minga / Ponta de agulha
18	Miolo de paleta
19	Raquete
20	Peixinho
21	Pescoço
22	Peito
23	Músculo de dianteiro



# Receitas



## RAGU DE ACÉM COM PURÊ DE ABÓBORA | ELSON FIGUEIREDO

### INGREDIENTES

500 g de acém em cubos  
 50 ml de óleo  
 2 dentes de alho espremidos  
 2 cebolas picadas em pedaços pequenos  
 2 cenouras picadas em pedaços pequenos  
 200 ml de vinho tinto  
 350 ml de molho de tomate  
 1 cubo de caldo de carne dissolvido em uma xícara (chá) de água  
 2 folhas de louro  
 8 azeitonas verdes picadas  
 1/2 xícara de salsa picada  
 1/2 xícara de manjericão rasgado  
 Sal e pimenta a gosto

### PURÊ DE ABÓBORA

1/2 kg de abóbora  
 10 g de manteiga  
 1 dente de alho picado  
 1/2 unidade média de cebola picada  
 100 ml de leite  
 1 pitada de noz moscada ralada  
 100 g de queijo parmesão ralado  
 1/2 xícara de chá de cheiro verde picado  
 Sal e pimenta a gosto

### MODO DE PREPARO

Corte a carne em cubos de aproximadamente 5 cm x 5 cm. Tempere duas horas antes com sal e pimenta. Em uma panela grossa, coloque o óleo, aqueça e doure a carne, aos poucos. Junte o alho, a cebola e a cenoura. Refogue por cinco minutos. Incorpore o vinho. Ferva. Ao reduzir, acrescente o molho de tomate, o caldo de carne e as folhas de louro. Abaixar o fogo. Cozinhe com a panela tampada por 45 minutos ou até que a carne fique macia. Deixe esfriar e desfie grosseiramente a carne com auxílio de dois garfos. Junte a salsa, o manjericão e a azeitona picada. Deixe ferver em fogo baixo até engrossar. Se precisar, corrija o sal. Reserve. Sirva com purê de abóbora.

Corte a abóbora em cubos, sem casca, e cozinhe em água até que fique macia. Passe pelo espremedor. Em uma panela de fundo grosso, doure na manteiga o alho e a cebola. Acrescente a abóbora. Deixe evaporar a água que eventualmente se forma. Acrescente o leite e incorpore. Acrescente o queijo ralado e tempere com noz moscada ralada, sal e pimenta. Decore com salsa e cebolinha frescas picadas



## ACÉM NA CERVEJA PRETA | LAURA PEREIRA

### INGREDIENTES

100 ml de azeite  
1 kg de acém  
1 lata de cerveja preta  
1 caixinha de molho de tomate  
1 pacote de sopa de cebola dissolvido

### MODO DE PREPARO

Limpe a carne, retirando os excessos de gordura. Numa panela de pressão em fogo médio, coloque o azeite e doure a carne. Misture a cerveja preta, o molho de tomate e a sopa de cebola e adicione na panela. Tampe e deixe cozinhar por cerca de 40 minutos até que a carne esteja macia. Fatie e sirva regada no molho.



## GUISADO À MODA CUIABANA | TANÂNE CORREA

### INGREDIENTES

1 kg de músculo  
4 colheres de azeite de oliva  
4 dentes de alho amassado  
2 cebolas  
2 tomates picados  
1 banana da terra verde  
300 g de mandioca  
3 espigas de milho  
Sal a gosto  
Pimenta de cheiro a gosto  
1/2 xícara de cebolinha picada

### MODO DE PREPARO

Pique o músculo em cubos de tamanho médio e tempere com alho e sal, e reserve. Pique a cebola em pedacinhos. Em uma panela média, coloque o azeite, a cebola picadinha e deixe fritar até dourar. Junte o músculo e refogue, pingando água para não deixar queimar. Enquanto o músculo cozinha, pique a banana verde, a mandioca e o milho em pedaços de 3 cm. Pique a cebola em rodela, pique o cheiro verde e a pimenta de cheiro. Depois do músculo cozido, junte as verduras e água suficiente para cozinhar por 20 minutos, ou até as verduras estarem cozidas. Junte a cebola em rodela, a cebolinha picada e a pimenta de cheiro, e salpique no guisado. Sirva com arroz branco e salada de folhas verdes.



## MÚSCULO À BRASILEIRA COM PURÊ DE MANDIOCA

DAVID MELO

### INGREDIENTES

#### CARNE

2 kg de músculos picados em cubos  
1 garrafa de vinho tinto seco  
1 cenoura picada em cubos  
1 cebola picada em cubos  
1 alho poró em rodelas  
1 ramo de tomilho  
2 folhas de louro  
400 g de bacon em cubos  
20 ovos de codorna  
10 azeitonas chilenas  
6 dentes de alho com casca  
1 colher de azeite  
Sal a gosto

#### PURÊ

1 colher de manteiga  
300 g de mandioca cozida  
500 ml de água  
200 g de creme de leite

### MODO DE PREPARO

#### CARNE

Em uma vasilha, junte todos os legumes e a carne, cubra com vinho e deixe marinar por 12 horas. Depois de marinada a carne, reserve os legumes e sele o músculo em azeite por todos os lados. Junte os legumes com o caldo e deixe cozinhar em fogo baixo por 4 horas. Depois de cozido, separe os legumes, frite o bacon, junte os ovos de codorna e as azeitonas e sirva com o purê de mandioca.

#### PURÊ

Cozinhe a mandioca com água e sal. Após o cozimento, passe a mandioca em um processador. Junte a manteiga, o creme de leite e o sal a gosto e sirva como base para a carne.



## CAPA DE CONTRAFILÉ GRELHADO E REGADO COM CREME DE PEQUI

TANÂNE CORREA

### INGREDIENTES

#### CARNE

1 kg de capa de contrafilé cortado em bifés médios  
Sal a gosto  
4 dentes de alho amassado  
1 colher (sopa) de óleo

#### CREME DE PEQUI

1 xícara de requeijão  
1 dúzia de pequi  
1 xícara (chá) de leite  
1 pacote de creme de cebola

### MODO DE PREPARO

#### CARNE

Corte o contrafilé em bifés na largura de um dedo. Tempere com alho e sal, reserve por 10 minutos. Em uma grelha, unte com óleo e doure os bifés.

#### CREME DE PEQUI

Cozinhe o pequi em água com sal. Depois descarte a carne do pequi com uma faca. Bata todos os ingredientes do creme no liquidificador. Reserve. Em uma travessa, coloque os bifés grelhados e os regue com o creme de pequi. Sirva em seguida.



## CONTRA-FILÉ AO MOLHO DE IOGURTE | RAFAEL PIROTTI

### INGREDIENTES

2 colheres de margarina  
1 colher de farinha de trigo  
2 colheres de mostarda  
4 colheres de iogurte fresco  
1/2 caldo de carne  
2 bifos grossos de Contra Filé  
nós moscada

### MODO DE PREPARO

Tempere os bifos com sal a gosto e uma colher de mostarda e deixe descansar por 20 minutos. Leve à panela a margarina, junte a farinha e mexa até derreter. Coloque o caldo de carne aos poucos mexendo até virar um molho homogêneo. Despeje o iogurte e a mostarda misture bem e deixe cozinhar por 5 minutos. Frite os bifos em fogo baixo, depois sirva com o molho por cima.



## MILANESA DE COSTELA, MOLHO DE JABUTICABA E CREME DE MANDIOQUINHA | DAVI PEREZ

### INGREDIENTES

#### CARNE

1 kg de costela bovina  
20 g de cebola  
5 g de alho  
3 litros de água fria  
Alecrim, tomilho e louro a gosto  
Sal e pimenta do reino a gosto

#### CROSTA

150 g de farinha de rosca  
50 g de salsa  
20 ml de azeite  
1 gema de ovo  
Sal e pimenta do reino a gosto

#### MOLHO DE JABUTICABA

100 g de polpa de jabuticaba  
15 g de manteiga  
10 g de açúcar  
250 ml de caldo de carne  
Sal e pimenta do reino

#### CREME DE MANDIOQUINHA

100 g de mandioquinha  
30 g de manteiga  
Sal e noz moscada a gosto

### MODO DE PREPARO

#### CARNE

Tempere a costela com sal e pimenta, marque com óleo e acrescente a água fria e as ervas. Cozinhe na pressão por 20 minutos. Resfrie a carne e coe o caldo. Reserve. Desosse e desfie a carne, temperando com alho e cebola no azeite e reserve.

#### CROSTA

Aqueça o azeite, junte a farinha de rosca e a salsa bem picadinha. Tempere com sal e pimenta e acrescente a gema aos poucos fora do fogo.

#### MOLHO DE JABUTICABA

Acrescente a polpa de jabuticaba e o açúcar ao caldo de carne coado. Tempere com sal e pimenta e reduza até obter uma textura cremosa. Finalize com a manteiga e coe novamente.

#### CREME DE MANDIOQUINHA

Cozinhe a mandioquinha com água e sal. Escorra. Ainda quente, amasse para obter um purê. Acrescente a manteiga e a noz moscada e misture novamente.



### MONTAGEM DO PRATO

Molde a carne desfiada em um aro redondo e faça o mesmo com a crosta. Disponha um pouco do purê ao lado e um pouco do molho.

## COSTELA RECHEADA COM PURÊ DE MANDIOCA (PRATO PANTANEIRO) | JOAQUIM JESUS

### INGREDIENTES - COSTELA

500g de costela  
02 colheres de sopa de azeite  
02 colheres de sal grosso  
02 colheres de sopa de limão  
08 dentes de alho  
Papel alumínio.

### MODO DE PREPARO - COSTELA

Abra a costela e recheie com o purê de mandioca. Cubra tudo com papel alumínio e coloque para assar durante 2h. Um detalhe que depois de assado, a costela terá um caldo que deve ser aproveitado, por isso, deve ser servido ainda com o papel alumínio à mesa.

### INGREDIENTES - PURÊ DE MANDIOCA

500g de mandioca cozida e amassada  
300g de bacon frito  
01 xícara de creme de leite  
01 xícara de leite de coco  
01 cebola pequena  
02 colheres de manteiga.

### MODO DE PREPARO - PURÊ DE MANDIOCA

Amasse a mandioca com um garfo, frite o bacon e despeje na mandioca, misture com creme de leite.



## CUPIM COM RAPADURA E QUEIJO COALHO | DAVID MELO

### INGREDIENTES – MOLHO

2 dentes de alho  
1 colher de mostarda  
200 g de rapadura  
200 ml de água

### MODO DE PREPARO – MOLHO

Derreta em água a rapadura, deixando ficar um melado. Frite o alho, junte a mostarda e o melado de rapadura e deixe cozinhar por 15 minutos.

### INGREDIENTES – CARNE

1 peça de cupim  
Sal a gosto  
30 g de orégano  
50 g de hortelã  
100 ml de azeite  
1 pitada de pimenta branca  
10 dentes de alho socados

### MODO DE PREPARO – CARNE

Tempere o cupim com alho, hortelã, orégano, sal e pimenta. Enrole em papel celofane e leve ao forno a 180° por 3 horas. Depois de assado, corte em fatias e regue com o molho de mostarda e a rapadura. Sirva com queijo coalho grelhado.



## BIFE A ROLÊ AO MOLHO DE CREME DE CUMBARU

ELSON FIGUEIREDO

### INGREDIENTES

1 kg de coxão mole em bifés  
Sal e pimenta do reino a gosto  
50 ml de óleo  
20 g de manteiga  
500 g de ricota  
500 g de castanha de cumbaru (baru)  
1/2 xícara de salsa  
1/2 xícara de cebolinha verde  
8 dentes de alho  
1 unidade média de cebola picada  
1 cubo de caldo de carne  
200 g de creme de leite fresco  
10 g de farinha de trigo

### MODO DE PREPARO – CARNE

Tempere os bifés com sal e alho. Recheie com ricota e com metade do cumbaru grosseiramente triturado, temperados com sal, salsa e cebolinha verde. Enrole e feche com palitos. Frite rapidamente em óleo quente. Reserve. Na panela da fritura, doure alho e cebola triturados. Acrescente os bifés e refogue, colocando água aos poucos até que fiquem macios. Reserve.

### MODO DE PREPARO – MOLHO

Em uma frigideira, leve ao fogo a manteiga e, quando derreter, acrescente o cumbaru restante finamente triturado, a farinha de trigo e deixe corar rapidamente, mexendo sempre. Acrescente o caldo da carne dissolvido em meia xícara de água, o fundo de fritura dos bifés, pouco a pouco, mexendo bem até encorpar. Adicione o creme de leite aos poucos, até obter um caldo cremoso. Sirva com legumes gratinados.



## SALTIMBOCA NA PRESSÃO | PEDRO MUNIZ

### INGREDIENTES

8 bifes finos de coxão mole pequenos  
2 colheres (sopa) de suco de limão  
Sal e pimenta-do-reino a gosto  
8 folhas de sálvia  
8 fatias de presunto cozido (ou presunto cru)  
50 g de manteiga derretida  
60 ml de molho shoyu  
120 ml de vinho branco seco  
120 ml de água  
Meia xícara (chá) de creme de leite fresco  
1 colher (sobremesa) de amido de milho dissolvido em meia xícara (chá) de água  
Sal a gosto

### MODO DE PREPARO

Estenda os oito bifes finos de coxão mole pequenos numa superfície e tempere com duas colheres (sopa) de suco de limão, sal e pimenta-do-reino a gosto. Coloque duas folhas de sálvia em cada bife, uma fatia de presunto cozido (ou presunto cru), enrole os bifes e prenda-os com palitos. Reserve.

Numa panela de pressão, coloque 50 g de manteiga derretida e os rolinhos de carne (reservados acima), 60 ml de molho shoyu, 120 ml de vinho branco seco e 120 ml de água. Tampe a panela de pressão e deixe cozinhar por 6 a 10 minutos após começar a chiar. Retire a pressão e adicione meia xícara (chá) de creme de leite fresco e 1 colher (sobremesa) de amido de milho dissolvido em meia xícara (chá) de água. Acerte o sal, se necessário, e cozinhe por mais cinco minutos, com a panela aberta. Sirva com vagem ao molho de tomate.



## CARNE DE ONÇA | EVERTON PONTES

### INGREDIENTES

1 kg de coxão duro  
1/2 broa italiana  
1/2 cebola branca  
1 colher de Ajinomoto  
Azeite extra virgem  
Salsinha e cebolinha a gosto  
Sal a gosto

### MODO DE PREPARO

Limpar o coxão duro e passar duas vezes no moedor. Em uma travessa, misturar com a cebola branca picada, temperando com o Ajinomoto, o azeite e sal a gosto. Em uma travessa, colocar a carne por cima da broa cortada em cubos. Salpicar cebolinha e salsa a gosto e servir.



## CARNE DE PANELA DA VOVÓ | ANA PAULA FERREIRA

### INGREDIENTES

- 1 kg de coxão duro
- 2 batatas grandes
- 2 cenouras grandes
- 1 cebola media
- 1 pimentão
- 1 maço de cheiro verde
- 1 colher de coloral
- 2 colheres de óleo vegetal
- 4 dentes de alho
- 1 colher de chá de tempero baiano

### MODO DE PREPARO

Corte o coxão duro em cubos e refogue no óleo, alho e sal a gosto até selar. Depois adicione a cebola, o pimentão, o tempero baiano, o coloral e frite. Coloque 1/2 litro de água na panela de pressão e cozinhe por volta de 30 minutos. Adicione as batatas e a cenoura e coloque de novo para cozinhar por mais 10 min. Uma vez cozido, adicione o cheiro verde.



## FILE MIGNON DA XÁ ICA | ELOISA HELENA BIAN- CARDINI

### INGREDIENTES

1 peça de filé mignon  
4 dentes de alho grandes socados  
8 cebolas grandes raladas  
1/2 copo de vinagre vermelho  
1 vidro pequeno de mostarda amarela  
5 colheres de sopa de azeite  
Sal a gosto

### MODO DE PREPARO

Tempere a peça de filé mignon com o alho socado, vinagre e sal. Deixe na geladeira por duas horas. Aqueça uma panela grande (de preferência grossa), coloque o azeite e as oito cebolas raladas e deixe dourar. Em seguida coloque a mostarda deixando fritar por mais um minuto e, por fim, coloque o filé mignon e vá virando-o até que fique dourado. Esse prato pode ser acompanhado de cabonata de legumes e arroz branco.



## FILÉ MIGNON AO MOLHO MOSTARDA | FABIANO MOTTA

### INGREDIENTES

600 g de filé mignon  
200 g de creme de leite  
200 g de mostarda dijon  
20 g de mostarda em grão  
4 colheres de azeite  
50 ml de Vinho Branco  
2 colheres de molho inglês  
2 dentes de alho  
Sal  
Pimenta do Reino

### MODO DE PREPARO

Corte os filés em medalhão temperando com sal, pimenta do reino e o molho inglês, e deixe descansar por 30 minutos. Grelhe os medalhões de filé e reserve. Aqueça o azeite com o alho, acrescente o vinho e deixe reduzir pela metade. Coloque o creme de leite e a mostarda. Coloque os pedaços de filé no forno a 180° para aquecer, retire e monte o prato com os filés e o molho por cima. Para finalizar, junte os grãos de mostarda.



## LAGARTO ASSADO ESPECIAL | LUCINETY ARAÚJO

### INGREDIENTES

- 1 peça (2,5 kg) de lagarto
- 1/2 garrafa de vinho tinto seco
- 2 colheres (sopa) de alho socado
- 1 cebola média picada
- 5 colheres (sopa) de salsa picada
- Sal e pimenta a gosto
- 1 lata de creme de leite
- 2 colheres de óleo de soja (para assar a peça)

### MODO DE PREPARO

Limpe bem a carne retirando toda gordura e a película que a envolve. Com a faca, faça furos na carne. Misture todo o tempero, com exceção do creme de leite, e deixe a carne neste molho por aproximadamente cinco horas na geladeira, virando-a cada hora. Posteriormente, frite-a em uma frigideira grande, dourando a peça por inteiro. Em seguida, transfira o lagarto e o caldo para uma assadeira já untada com óleo de soja. Cubra com um papel alumínio e leve ao forno médio na temperatura de 255 graus por cerca de uma hora e meia. Após este tempo, retire o papel alumínio e deixe cozer. Passe a peça para uma travessa e fatie. Leve o líquido que sobrou na assadeira para uma frigideira, deixe ferver e encorpar. Em seguida, acrescente o creme de leite e apague o fogo. Despeje o molho sobre a carne fatiada e sirva na manteiga com ervas.



## ESCONDIDINHO DE CARNE SECA COM BANANA DA TERRA | LUCINETY ARAÚJO

### INGREDIENTES – CARNE

- 1 kg de carne seca (alcatra) cozida e desfiada
- 1 kg de banana da terra madura e cozida
- 1 maço de salsinha picada
- 1 maço de cebolinha picada
- 1 cebola grande picada
- 3/4 de xícara de óleo de soja
- 1 xícara de queijo coalho ralado
- 1 xícara de requeijão
- 2 litros de molho bechamel

### INGREDIENTES - MOLHO BECHAMEL

- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 4 xícaras de leite
- 1 colher rasa de noz-moscada
- Sal a gosto

### MODO DE PREPARO – CARNE

Em uma panela, coloque o óleo, em seguida a salsinha, a cebolinha e a cebola. Deixe refogar. Em seguida, acrescente a carne seca desfiada e mexa até o cheiro verde envolver toda a carne. Desligue o fogo e reserve. Bata a banana da terra cozida com o molho bechamel, se preferir com leite. Volte o molho com a banana para o fogo e acrescente o requeijão. Corrija o sal, mexa até encorpar. Desligue o fogo.

Em um refratário que possa ir ao forno, faça uma camada generosa da carne seca refogada. Em seguida, coloque outra camada do molho bechamel com banana reservada, espalhe o queijo coalho ralado sobre a camada do molho e coloque para gratinar em fogo médio de 255° até derreter o queijo. Servir com torradas.

### MODO DE PREPARO – MOLHO

Derreta a manteiga em uma panela média em fogo baixo, e acrescente aos poucos a farinha de trigo, sempre mexendo até dourar. Adicione o leite aos poucos, sempre mexendo para não embolotar, até o molho ficar homogêneo. Cozinhe, mexendo até engrossar. Junte o sal e a noz-moscada.



## PATINHO NA CERVEJA COM BRÓCOLIS | DAVID MELO

### INGREDIENTES

1 kg de patinho  
500 g de brócolis  
100 g de cebola em meia escama  
600 ml de cerveja preta  
1 colher de manteiga  
Alho picado  
Sal a gosto

### MODO DE PREPARO

Corte o patinho em pequenos filés, doure em manteiga e alho, acrescente a cerveja e deixe cozinhar por 30 minutos até sair toda a espuma da cerveja. Depois de cozido, acrescente a cebola e a brócolis. Sirva com arroz branco.



## PICANHA RECHEADA | FABIANO MOTTA

### INGREDIENTES

1 picanha de 1 a 2 kg  
Sal temperado a gosto  
300 g de queijo prato ou parmesão em tiras  
300 g de linguiça Guanabara  
150 g de cebola roxa cortada em rodela  
3 dentes de alho em lâminas  
100 g de bacon em fatias  
50 ml de azeite

### MODO DE PREPARO

Sobre uma tábua, 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 os ingredientes e lambuze um pouco de azeite. Costure a picanha com barbante ou até mesmo com palito de dente, fechando bem para que o recheio não vaze. Coloque a picanha em uma assadeira com a parte da gordura para cima e lambuze com o resto do azeite. Cubra com o papel alumínio e leve ao forno por 40 minutos a 200°.



## MAMINHA AO AVESSEO RECHEADA COM FAROFA DE BANANA DA TERRA | TANÂNE CARRERA

### INGREDIENTES – CARNE

1 peça de maminha  
Sal a gosto  
5 dentes de alho amassado  
5 colheres de azeite

### MODO DE PREPARO – CARNE

Segure a maminha com a gordura para cima. Com uma faca grande, faça um corte e com uma faca mais fina continue o corte até o fundo da maminha. Introduza uma das mãos dentro da maminha e com a outra empurre a ponta da carne para dentro. Depois que virar a ponta para dentro é só ir empurrando com os dois polegares a carne ao contrário. Tempere com alho e sal, e reserve.

Recheie a maminha com a farofa e costure a abertura. Com azeite, unte a carne. Em seguida, coloque em uma grelha e asse na churrasqueira com fogo médio por 15 minutos de cada lado. Sirva com mandioca cozida, molho de vinagrete e arroz branco.

### INGREDIENTES – FAROFA

2 bananas-da-terra maduras  
1 xícara de farinha de mandioca  
1/2 cebola picada  
Sal a gosto  
1 xícara de óleo  
3 colheres (chá) de manteiga

### MODO DE PREPARO – FAROFA

Descasque e corte as bananas em rodela de 1 cm de espessura. Em uma panela, coloque o óleo e frite a banana até corar bem. Tire do fogo, escorra e reserve. Em outra panela, coloque a manteiga e frite a cebola, acrescente a farinha, a banana e o sal. Mexa bem e desligue o fogo.



## MAMINHA FRIA AO MOLHO DE TOMATE | EDNA LARA

### INGREDIENTES – CARNE

1 peça de maminha de aproximadamente 2 Kg e inteiramente limpa  
2 dentes de alho socados  
2 colheres de (sopa) de sal  
1/2 xícara (chá) de vinho branco seco  
1 folha de louro  
Pimenta branca a gosto  
1/3 xícara (chá) de azeite ou óleo  
12 colher (sopa) de sopa de cebola

### INGREDIENTES – MOLHO DE TOMATE

5 dentes de alho socados  
2 cebolas médias picadinhas  
1/2 xícara (chá) de azeite  
3 colheres (sopa) de molho inglês  
1 xícara de (chá) de catchup  
1/2 xícara (chá) de caldo de assadeira de carne (desengordurada e coada)  
1 lata de molho de tomate tradicional  
1/2 xícara (chá) de vinho branco seco  
1 folha de louro  
1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes ou pretas bem picadinhas  
Sal, orégano, molho de pimenta a gosto  
Salsinha bem picadinha

### MODO DE PREPARO – CARNE

Coloque todos os ingredientes do tempero num marmiteix grande e misture bem. Junte a maminha e deixe repousar por duas horas. Em seguida, coloque a carne numa assadeira, regue com azeite e leve ao forno pré-aquecido a 200° coberta com papel alumínio por 30 minutos. Retire o papel e deixe a carne assar por mais ou menos 1h30 ou até que esteja bem macia. Deixe esfriar, embrulhe no papel alumínio e leve à geladeira até o dia seguinte. Corte em fatias finíssimas.

Monte o prato numa taça de pé alto intercalando camadas de maminha fatiada e molho de tomate até terminar os ingredientes. Em seguida, cubra com filme plástico na geladeirs até o dia seguinte.

### MODO DE PREPARO – MOLHO DE TOMATE

Doure a cebola e o alho no azeite. Junte os demais ingredientes e deixe em fogo baixo por 20 minutos ou até obter um molho bem encorpado. Por último, acrescente a salsinha.



## PALETA NA PRESSÃO | CRISTIANO SOARES

### INGREDIENTES

1,5 kg de paleta limpa (sem gordura)  
1 lata de molho de tomate  
1 pacote de creme de cebola  
2 colheres (sopa) de azeite  
1 colher (sopa) de sal  
2 cebolas médias picadas  
4 dentes de alho  
1 cerveja preta  
Champignons para decorar  
durada e coada)  
1 lata de molho de tomate tradicional  
1/2 xícara (chá) de vinho branco seco  
1 folha de louro  
1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes ou pretas  
bem picadinhas  
Sal, orégano, molho de pimenta a gosto  
Salsinha bem picadinha

### MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão, colocar o azeite, o alho picado e a cebola para dourar, depois colocar a carne partida ao meio. Em um refratário, dissolver o creme de cebola na cerveja preta e colocar na panela junto com o molho de tomate e o sal. Mexer tudo e fechar a panela de pressão, deixando em fogo médio por 1h. Desligar, tirar a carne, picar em fatias longitudinais e jogar o molho que se formou por cima. Fatie champignons e salpique por cima da carne.



## OSSOBUCO COM POLENTA MOLE | ALESSANDRO ALMEIDA

### INGREDIENTES - POLENTA

400 g fubá de milho  
1 1/2 Água  
1 colher de sopa cheia manteiga s/ sal  
50 g parmesão opcional  
Sal a gosto

### INGREDIENTES - OSSOBUCO

1kg ou 4 uni ossobuco  
150 g bacon picado  
200 g cebola picada grosseiramente  
8 uni dentes de alho inteiros c/ casca  
Salsão 2 talos picados  
90 g manteiga  
Farinha de trigo para empanar  
200 g polpa de tomate  
400 ml vinho tinto seco  
1lt caldo de carne  
1 xc salsinha e cebolinha  
Sal e pimenta branca a gosto

### MODO DE PREPARO - POLENTA

Coloque água com pedaços generosos de manteiga no fogo e espere ferver. Quando a água estiver borbulhando coloque em fogo médio e vai mexendo enquanto coloca pequenas quantidades de fubá até ficar consistente. Adicione sal e pimenta do reino branca se preferir. Mexe por mais 10 minutos e está pronto.

### MODO DE PREPARO - OS- SOBUCO

Temperar o ossobuco com sal e pimenta branca. Empanar a carne na farinha de trigo e acrescentar manteiga derretida na panela e frite a carne até dourar. Adicione vinho tinto (400ml) e água até dois dedos acima da carne e deixe no fogo baixo de 2h30min a 3h.

## MONTAGEM DO PRATO

Coloque a polenta mole no prato e o pedaço de ossocubo em cima da polenta. Jogue o molho coado em cima da carne e efeite com Semente pagas de zimbro (6 unidades), talos de salsinha, folho de loro e ramos de tomilho.



## RABADA COM POLENTA | PEDRO MUNIZ

### INGREDIENTES - RABADA

2 kg de rabo de boi  
 2 talos de salsão picados  
 2 cenouras raladas  
 1 cebola picadinha  
 1 ramo de alecrim  
 Sal  
 Buquê de pimenta calabresa  
 Orégano a gosto  
 4 cravos da Índia  
 Cheiro verde a gosto  
 1 ramo de manjeriço  
 1 copo de vinho branco seco  
 2 latas de molho de tomate sem pele e sem semente  
 1 maço de agrião (só no final do prato)

### INGREDIENTES - POLENTA

3 litros de caldo de carne  
 500g de sêmola de milho  
 Sal a gosto  
 2 colheres (sopa) de azeite  
 2 xícaras de queijo ralado

### MODO DE PREPARO - RABADA

Numa panela de pressão, cozinhe o rabo de boi com o salsão, ascenouras e a cebola. A água deve cobrir tudo. Quando o rabo começar a soltar do osso, escorra e reserve o caldo para separar a gordura.

### MOLHO

Refogue numa panela grande com óleo a cenoura, o salsão e cebola, tudo bem picadinho. Junte o rabo já cozido na panela e acrescente o molho de tomates pelados e moídos. Coloque o alecrim, o cravo, o manjeriço, a pimenta calabresa, o orégano, 1 copo de vinho branco e sal a gosto. Tampe e deixe cozinhar por 30 minutos. No final, junte o agrião, abafe e cubra com a polenta.

### MODO DE PREPARO - POLENTA

Dissolva a sêmola na água e deixe cozinhar mexendo sempre. Acrescente o sal e o azeite e mexa até dar ponto. Quando a polenta estiver pronta, acrescente o cheiro verde e polvilhe o queijo ralado.



## DICAS PARA PREPARAR UM BOM CHURRASCO | GAUDÉRIO (ALCEU DE LIMA)

**Em qualquer lugar e seja qual for a comemoração, o churrasco tem tudo para dar certo. Confira aqui algumas dicas para impressionar todo mundo.**

É bom começar escolhendo um carvão de eucalipto, que dá um aroma melhor à carne. Quando for acender o fogo, primeiro despeje uma quantidade pequena de carvão até as chamas ficarem mais fortes, depois coloque o resto. Jamais utilize carvão velho ou pedaços de madeira, isso prejudica o sabor final da carne.

Sempre use sal grosso pra ressaltar o sabor da carne. Nada de inventar temperos daqui e dali. Limão ou vinagre, nem pensar.

Nunca molhe a carne com água, ela penetra nas fibras e muda o pH da mesma deixando-a dura. Quando for lavar a peça tem que ser rápido e salgue-a imediatamente com abundância.

Evite o choque térmico na hora de colocar a carne e espere a brasa ficar bem vermelha. Se não, a carne encrua (endurece).

Lembre-se de que é a gordura da carne que dá e acentua o sabor e a maciez, mas também que ela é riquíssima em colesterol e que devemos sempre pensar no dia de amanhã.

Com as peças já devidamente salgadas, bata com as costas da faca para tirar o excesso de sal. Jamais faça isto sobre o fogo, pois o sal na brasa reage e faz pequenos estouros que podem queimar quem prepara o churrasco.

Coloque os pedaços de carne sobre a grelha previamente aquecida. Jamais em fogo tipo labareda. Uma boa dica é lambuzar a grelha quando estiver fria com a gordura grossa retirada das carnes. Ao esquentar, a mesma já fica “temperada”, só esperando a carne ali repousar.

Pronto, pode colocar a carne que está na hora. Chame toda a família, amigos, vizinhos e bom apetite.

### ACOMPANHAMENTOS

Feijão Tropeiro  
Arroz branco  
Vinagrete  
Rúcula  
Molho Tártaro  
Mandioca



*Colaboradores*





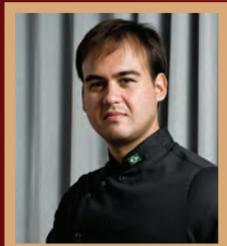
## ALESSANDRO ALMEIDA

Nascido em Maringá (PR), mudou-se para São Paulo aos quatro anos. Em 2001 se formou em Chef de Cozinha Internacional pelo Senac. Trabalhou em diversas cozinhas paulistanas como Figueira Rubaiyat e na Bahia no Txai Resort. Há quatro anos em Cuiabá, Alessandro abriu o restaurante Zacale, que funcionou por dois anos. Atualmente trabalha no Grupo Malouf, no Mahalo Cozinha Criativa.



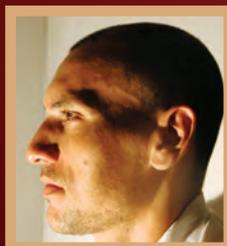
## ANA PAULA FERREIRA DE ALMEIDA

É natural de Vila Nelita (ES), tem 25 anos e atualmente é estudante de Gastronomia da Universidade de Cuiabá (UNIC) – Campus Pantanal.



## CRISTIANO SOARES DE SOUZA

Chefe de cozinha, com experiência de oito anos em organização de cozinha industrial, buffet e eventos gastronômicos. Banqueteiro com experiência em pratos temáticos. Especializado em doces finos e sobremesas.



## DAVI PEREZ

Davi Perez é chef autodidata. Funcionário mais antigo na cozinha do Mahalo Cozinha Criativa, Davi tem em Ariane Malouf sua mestre inspiradora. Recentemente foi eleito pelo Sebrae/DF chef representante do Centro-Oeste entre os melhores do Brasil com seu Pintado na Castanha.



## DAVID MELO

David Melo é paulista e atua na área da gastronomia há dez anos. Tem especialização em Cozinha Contemporânea e Mediterrânea, tendo passado por grandes casas em São Paulo e Campinas, trabalhando com os melhores chefs da cozinha internacional. Formado em Técnico de Alimentos, Alta Confeitaria e Cozinha Internacional, faz curso superior em gastronomia. Hoje atua em um grupo de restaurantes na cidade de Cuiabá.



## EDNA LARA

Edna Lara nasceu em Cuiabá. É formada em Direito, Administração de empresas, Gastronomia e pós-graduada em Gestão de Pessoas. Há dez anos é aluna do conceituado chefe Álvaro Rodrigues, da Escola de Gastronomia Álvaro Rodrigues, um dos maiores espaços de ensino gastronômico do País. Em 2009, lançou o livro "Diversidade da Gastronomia em Mato Grosso". Tem um quadro culinário no Programa "Revista", aos sábados na TV Gazeta.



## ELOISA HELENA BIANCARDINI JORGE

Autodidata em culinária, é proprietária do Restaurante Xá Ica, em Chapada dos Guimarães.



## ELSON FIGUEIREDO

Gestor em Gastronomia. Pesquisador em gastronomia brasileira. Chef especializado na gastronomia matogrossense. Consultor e Instrutor credenciado pela ICTUS-Consultoria e Treinamento em Turismo. Proprietário da "Santo de Casa-Gastronomia e Arte". Artista Plástico com pesquisa na temática regional. Biólogo.





## EVERTON PONTES

Com 17 anos à frente da cozinha do Getúlio Grill, o curitibano Everton Pontes chegou a Cuiabá trazido pelo proprietário do restaurante que, ao experimentar um de seus pratos no famoso Hotel Bourbon, encontrou exatamente o que queria oferecer em seu novo empreendimento. Everton hoje é especialista em molhos e carnes e recentemente teve um de seus pratos publicado na edição especial de aniversário de Cuiabá da Revista VEJA.



## FABIANO MOTTA

Formado em Gastronomia pelo Senac Cuiabá, Fabiano trabalha na área há um ano e meio oferecendo o serviço de Personal Chef para reuniões nas casas de seus clientes. Além das carnes, pratos como risotos e assados são sua especialidade.



## GAUDÉRIO (ALCEU DE LIMA)

Há vinte anos preparando churrascos e desvendando seus segredos, Gaudério (como é conhecido) nasceu em São José do Cedro (SC), chegou em Cuiabá em 1989 e atualmente é o churrasqueiro principal da Churrascaria Recanto Gaúcha.



## JOAQUIM JESUS

Nascido em Campo Grande, aos 16 anos Joaquim Jesus começou a se interessar pela gastronomia. Seu primeiro professor foi o mestre Neguinho, no restaurante Panacéia 5 Estrelas. Com mais de 20 anos no ramo, Joaquim gosta de adaptar pratos ao clima tropical, procurando conciliar o paladar e o bolso do brasileiro. Está há oito anos a frente da cozinha do Tom Choppin.



## LAURA PEREIRA

Laura é formada em Gastronomia pela universidade carioca Estácio de Sá e há cinco anos é responsável pela cozinha do Emília Buffet em Cuiabá. Leva em seu currículo vários cursos e congressos nacionais, como Boa Mesa e Feira Alimenta, e uma passagem pelo Hotel Sheraton da Barra da Tijuca, no Rio de Janeiro.



## LUCINETY ARAÚJO

Casada, cuiabana, mãe de dois filhos, Lucinety é formada em Administração de Empresas e cursa gastronomia. Descobriu o amor pela gastronomia ainda criança, observando uma prima executar os pratos com muito amor. Hoje trabalha como personal chef, com pratos mais elaborados, e também como consultora na área gastronômica.



## PEDRO MUNIZ

Com 27 anos de idade, há dez anos Pedro atua como produtor de vídeo e eventos. Atualmente está no segundo semestre do curso de Gastronomia na Universidade de Cuiabá. Quando não está produzindo seus deliciosos pratos, Pedro trabalha como consultor de vendas em uma loja de informática da capital.



## TANÂNE CARREIRA E JUPIRANY DEVILLART

Uma culinária e um fotógrafo apaixonados pela gastronomia mato-grossense. Ambos têm se dedicado a pesquisar e divulgar a cultura gastronômica do Estado há seis anos, via revistas, sites, blog, jornais, guias, livro e programas de TVs. Tanâne é autora dos livros "Sabores Cuiabanos" (2005) e "Sabores de Mato Grosso" (2007).



## RAFAEL PIROTTI

Amante da boa gastronomia, começou a cozinhar por conta de jantares de namoro seguindo a influência do pai, que dominava a cozinha. Pirotti raramente usa receitas e gosta de inventar pratos. Pretende abrir um bistrô e se profissionalizar no futuro.



ACRIMAT

Rua B, esquina com Rua 02, Edifício Famato, Sala Acrimat, Bairro Centro  
Político Administrativo - CEP: 78.049-908 - Fone/Fax: (65) 3622 2970 -  
Email: [acrimat@acrimat.org.br](mailto:acrimat@acrimat.org.br)



# Caderno de Receitas

## CARNES

A iniciativa de se construir um primeiro “Caderno de Receitas” tendo a carne bovina como principal atração faz parte do esforço da Associação de Criadores de Mato Grosso (Acrimat) de mostrar à sociedade a importância social e cultural da atividade pecuária. Nesta empreitada, o objetivo foi propor algumas opções de pratos derivados de cortes nobres e outros nem tanto assim, dando espaço para que a criatividade e o talento de nossos chefs de cozinha pudessem mostrar novas abordagens a peças desgastadas pelo cotidiano e novos olhares para cortes menos comerciais.



ACRIMAT

Rua B, esquina com Rua 02, Edifício Famato, Sala Acrimat, Bairro Centro Político Administrativo  
CEP: 78.049-908 - Fone/Fax: (65) 3622 2970 - email: [acrimat@acrimat.org.br](mailto:acrimat@acrimat.org.br); [www.acrimat.org.br](http://www.acrimat.org.br)