

Versátil: carne moída é uma opção rápida

Com bom preço, ingrediente pode ser utilizado em diversas receitas. Aprenda qual tipo e que moagem usar em cada preparação

DARFEDAÇÃO
Fácil de preparar, a carne moída é a campeã de vendas por conta de sua versatilidade e também pelo preço. Segundo o diretor da Camp-Carne, Pedro Toledo, não há segredos para a escolha da carne. "Pode-se moer qualquer tipo de carne, mas a carne moída clássica é o patinho. Por ser uma carne magra e de sabor agradável, é uma das mais versáteis para os pratos com carne moída". Outras carnes também podem ser usadas, enfatiza Pedro. "Não existe indicação, é uma simples questão de gosto, mas fundamentalmente o que impacta é o teor de gordura que a carne moída terá dependendo do corte escolhido. É mais fácil pensar em hambúrguer, pois as pessoas têm diferentes opções e familiaridade. Hambúrguer de picanha, geralmente, tem teor de gordura maior que de fraldinha. O gosto de carne com mais gordura resulta em sabores diferentes de cada um", conta. Porém, vale alertar que o consumidor deve verificar o que foi moído para não comprar algo que não queira. O ideal é comprar a carne resfriada ou fresca para se certificar do teor de gordura, que é mais fácil de ser visualizado quando a carne não está congelada. Outro ponto importante é a maneira que a carne foi moída. "Na moagem correta a carne não fica esmagada, e sim cortada em pedacinhos muito pequenos. Isso ajuda para que ela não empelote durante o preparo já que a carne moída não deve ter aspecto de pasta".

PREPARO
Não há segredos para fazer uma carne moída saborosa. "Não tem erro. Uma base de refoga clássica (alho e cebola),

com um pouco de azeite, sal e pimenta-do-reino são suficientes, mas vale usar a criatividade na elaboração de receitas". Outra dica que vai deixar a carne moída bem soltinha é usar um fouet (batedor), ao invés de uma colher de pau, para prepará-la na panela.

BENEFÍCIOS
A carne vermelha tem inúmeros nutrientes. Ela é o alimento mais completo quando se fala em proteínas e é rica em vitaminas do complexo B. Outro grande benefício é que a carne vermelha é fonte de ferro sendo um dos alimentos mais importantes para ser consumido na gravidez, cujo período pode ser propício para uma anemia. A carne moída acaba por se tornar uma opção prática e relativamente barata para alimentar a família.

Faça a escolha certa



Patinho
Mais magra



Acém
(paleta, fraldinha, costela)
Tem mais gordura, ideais para hambúrguer (pode-se mesclar duas ou mais)



Capa de filé
Indicada para recheios



Músculo
Carne magra e que tem colágeno. Boa para papinhas, sopas e molhos.



Como comprar
Peça para moer na hora. Se comprar já moída, certifique-se que está resfriada e tem data de validade e moagem.



Moagem
Para hambúrguer, prefira moída uma vez.
Para refoga, peça duas moagens, mas certifique-se se ela não está esmagada, com aspecto de pasta.



Temperos
Cebola, alho, pimenta, sal ficam perfeitos.
Para incrementar: azeitonas picadas, ervas frescas, salsão picadinho, cenoura ralada.



Com molho: a carne com molho de tomate fica ainda mais saborosa se a carne for moída com uma linguica calabresa e se for colocada uma cenoura ralada no molho (quebra a acidez).



Nutrientes
Ferro e vitaminas do complexo B.

ARTE MONICA SOBRAL/AT

Polpetone com molho de dois queijos



DEVELOPADO/DANIEL CAMPELO

Ingredientes: **para o molho:** 400g de creme de leite (2 caixinhas); 100g de queijo gorgonzola em cubos; 100g de queijo parmesão ralado (1 xícara); 100g de catupiry (1 xícara). **Polpetone:** 300g de carne moída; 1 ovo; 100g de farinha de trigo (1 xícara); 1 colher de sopa de alcaparra picada; 100g de bacon (cortados em cubinhos) ou (1 xícara); 100g de parmesão ralado (10 colheres de sopa); 100g de presunto picado (1 xícara); 100g de muçarela picada (1 xícara); 1 colher de sopa de salsinha; 1 colher de café de noz-moscada; pimenta-do-reino a gosto e sal a gosto.

Preparo: **molho:** em uma panela, coloque todos os ingredientes e misture até dissolver totalmente o queijo. Continue mexendo para não grudar o fundo por 5 a 8 minutos em média. **Carne:** em uma travessa, coloque a carne moída e vá misturando o ovo, a pimenta-do-reino, a noz-moscada, o parmesão, a salsinha e a farinha de trigo. Amasse bem tudo junto, até ficar homogêneo e consistente. **Recheio:** após o preparo da carne, amasse-a e corte em duas partes iguais (na forma de hambúrguer). Misture a alcaparra, o bacon frito, a muçarela, o presunto e coloque sobre uma das partes da carne, utilize a outra como cobertura. Neste momento, o polpetone já estará formado, sele bem as laterais unindo a parte inferior com a superior e coloque para fritar por 5 minutos. **Montagem:** após fritar o polpetone, coloque em um prato e jogue o molho por cima.

Quentinhas



Tio João
Cozinha e SABOR
Arroz Doce
Tradicional



Arroz-doce
A marca Tio João lançou a linha Sobremesas Tio João Cozinha & Sabor Arroz Doce. Em três sabores - Tradicional, Coco e Doce de Leite -, os produtos são fáceis de fazer. Basta adicionar água e seguir o modo de preparo. A novidade promete destaque no mercado por não conter aroma artificial, glúten e espessante (goma xantana). Além disso, pode ser preparado no micro-ondas. A média de preço do produto será entre R\$ 6,99 e R\$ 7,99.

Ispetus
Bertioga e Rio de Janeiro possuem uma grande ligação, afinal foi do Forte São Tiago, hoje São João, em Bertioga, que a expedição de Estácio de Sá partiu

para fundar o Rio de Janeiro. No dia 1 de março, o Rio completa 451 anos e o Restaurante Ispetus em Bertioga criou uma semana de música, artes plásticas e arte culinária homenageando a Cidade Maravilhosa. Entre as opções gastronômicas, o bolinho de feijoadinha inspirado no Bar Aconchego Carioca. Na semana carioca, a porção de 5 bolinhos custará R\$ 24,90. O restaurante fica na Av. 19 de Maio, 296, Centro, Bertioga.

Orgânicos
No domingo, a Feira de Produtos Orgânicos acontece no Gonzaga, na Emel Leonor Mendes de Barros (Praça Fernandes Pacheco s/nº), das 9h às 13h. A feira tem o ideal de promover a qualidade de vida e a conservação da biodiversidade. A entrada é gratuita e o consumidor encontrará hortaliças, frutas, laticínios, ovos e mantimentos diversos, como: molho de tomate, chocolate, geleias, mel, refrigerante, sucos e sorvetes orgânicos. Na terça-feira, das 15 às 19h, ela será montada na quadra da Igreja da Pompéia (Praça Benedito Calixto, 1. Entrada pela Rua Ceará).

Figo está na safra e é nutritivo

DARFEDAÇÃO
O figo está na história da humanidade desde, literalmente, os tempos de Adão, que as usava para esconder sua nudez, diz a Bíblia. Produto com origem no Mediterrâneo, e muito produzido na Turquia e no Egito, ele ajuda a controlar o nível de açúcar no sangue. Entre outros benefícios, o figo auxilia a tratar bronquite e prisão de ventre. Tem também vitaminas do complexo B e concentra as vitaminas K, E e A. Quanto mais arroxeados for um figo, maior o fornecimento de nutrientes. É com esta coloração que os níveis de polifenóis, carotenos, luteína, taninos, áci-

do clorogênico e de flavonoides estão mais altos. É comparado ao poder antioxidante de uma maçã. Como estamos em plena safra — que vai até maio — ele está bonito, suculento e mais barato, sendo encontrado a R\$ 8 a caixa. Para se ter uma ideia do montante em circulação na central de abastecimento de São Paulo, em 2015 deram entrada 1.210 toneladas, provenientes dos municípios paulistas de Campinas, Valinhos, Itupeva, Itatiba e Louveira. Rico em potássio, cálcio, ferro e outros minerais, o fruto pode ser consumido in natura, desidratado, na forma de doces em tortas, bolos, geleias e também

Secos

Quando secos, passam a ser mais ricos em minerais, tornando-se uma fonte incrível de cobre, cálcio, manganês, selênio, zinco e potássio. Cem gramas de figos secos chegam a ter mais de 230 miligramas de potássio, importante para equilibrar os fluidos nas células e no organismo.

acompanhando pratos salgados com queijo ou carnes. Fica ótimo com mel.

Bolo de iogurte com figo

Ingredientes: 4 ovos, clara e gema separados; 1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo ou demerara; 3 colheres (sopa) de farinha de trigo; 1 e 1/2 de iogurte natural (líquido); 1 limão-siciliano (suco e raspas da casca); 5 figos cortados em 4 partes (para a massa) e mais três figos para enfeitar. **Calda:** 1/2 xícara de açúcar e suco de meio limão siciliano. **Para salpicar:** amêndoas laminadas.

Preparo: preaqueça o forno a 180 °C. Em uma tigela, bata bem as quatro gemas com o açúcar até que fiquem esbranquiçadas e dobrem o volume. Em seguida, acrescente a farinha de trigo e incorpore a massa. Em outra tigela, misture o iogurte - previamente coado -, o suco e as raspas do limão. Separadamente, bata as claras em neve, até que formem picos firmes. Em seguida, misture tudo e mexa devagar até que a massa fique homogênea. Leve a mistura a uma forma média de bolo inglês, untada com manteiga. Por cima, posicione os figos cortados. Leve ao forno preaquecido e deixe cerca de 40 minutos ou até que ao enfiar um palito este saia limpo. Tire do forno, espere amornar e desenforme. Cobertura: misture o suco com o açúcar e coloque sobre o bolo morno. Salpique amêndoas e enfeite com figos cortados.



SHUTTERSTOCK.COM

FESTA PEDE CHURRASCO. CHURRASCO PEDE KIKENTE!



MENOS FUMAÇA. MAIS TEMPO ACESO.

CARVÃO KIKENTE

(13) 3481.6465 :: 3481.3146
R. Guadalajara, 1537 - Aviação - Praia Grande
www.carvaokikente.com.br

#ValDeKikente

Boa Mesa

Ano IV - nº 207.
Edição e textos: Fernanda Lopes.
Diagramação: Luciana Rodrigues.
Fotografia: Alexander Ferraz.
E-mail: boamesa@atribuna.com.br

