
COZINHANDO COM A ASEMG



EDIÇÃO
PORK
street
FOOD



**ROLINHO
PRIMAVERA DE
COSTELINHA**

10 UNIDADES DE ROLINHOS

- ▶ 1 kg de costelinha suína*
- ▶ 1 colher de café de colorau*
- ▶ 1 pimenta malagueta*
- ▶ 30 ml de cachaça
- ▶ 1 colher de sopa cheia de alho ralado
- ▶ 1 /2 colher de sopa de sal rasa

Misture a costelinha suína com os ingredientes da marinada e reserve por cerca de 30 minutos. Enquanto isso, prepare o restante dos ingredientes. Corte todos os legumes aproximadamente do mesmo tamanho. Você quer tudo do mesmo tamanho para que cada ingrediente se misture.

Doure a carne de porco em fogo alto em 2 colheres de sopa de óleo em uma panela de pressão, quando estiver bem dourada cubra com água e cozinhe por 20 minutos após pegar pressão.

Após retirar o vapor da panela de pressão, veja se ela está desfiando. Espere esfriar, retire os ossos e desfie.

Para montar o recheio



- ▶ 1 colheres de sopa de óleo de gergelim
- ▶ 1 dente de alho picados*
- ▶ 1 colheres de molho shoyu*
- ▶ 1/2 cenouras cortadas em tiras finas*
- ▶ 1/4 repolho verde cortado em tiras finas*
- ▶ 1 colheres de sopa de amido de milho diluída em 50 ml de água*
- ▶ 1 colher de chá de óleo de gergelim (opcional)
- ▶ 1 colher de café de açúcar
- ▶ 500 grs de costelinha cozida e desfiada Sal e pimenta do reino a gosto

Em uma panela coloque o óleo e adicione o alho e as cenouras. Frite por 30 segundos e adicione o repolho. Continue fritando por um minuto. Ajuste o fogo para ferver a mistura, pois o repolho soltará muita umidade. Continue fervendo o recheio por mais 3 minutos - até que o repolho napa esteja completamente murcho - e misture a pasta de amido de milho para engrossar.

Acrescente a costelinha desfiada e depois misture o molho shoyu, óleo de gergelim, sal, pimenta branca e açúcar. Você também pode precisar ferver o recheio por mais tempo para reduzir o líquido adicional.

Transfira o recheio para uma tigela grande e rasa e deixe esfriar. Coloque na geladeira para esfriar ainda mais – pelo menos uma hora. É melhor começar com um recheio frio para facilitar a embalagem. A chave para embrulhar rolinhos primavera é garantir que eles estejam bem apertados, mas não muito recheados. É melhor usar embalagens de rolinho primavera frescas, se possível, pois congelá-las pode fazer com que a casca do rolinho primavera fique um pouco úmida demais.



Para embrulhar



- 1 embalagem de massa rolinho primavera da sua preferência (quadrados de 20 cm; esta receita rende cerca de 20 rolinhos primavera)
- 1 colher de sopa de amido de milho (dissolvido em 1 colher de sopa de água fervente para selar os rolinhos primavera)
- Óleo de canola (ou amendoim ou óleo vegetal, para fritar)

Coloque a massa do rolinho em uma superfície plana de modo que um canto fique voltado para você. Use cerca de duas colheres da mistura de rolinho primavera e coloque-o a cerca de 5 cm do canto mais próximo de você. Role uma vez e, como se estivesse fazendo um burrito, dobre os dois lados. Continue rolando em forma de charuto. Com os dedos, pincele um pouco

da água do amido de milho no canto da embalagem que está mais distante de você para selá-lo.

Coloque cada rolo em uma bandeja. Esta receita rende cerca de 18 a 20 rolinhos primavera. Você pode fritá-los na hora ou congelar para comer posteriormente.

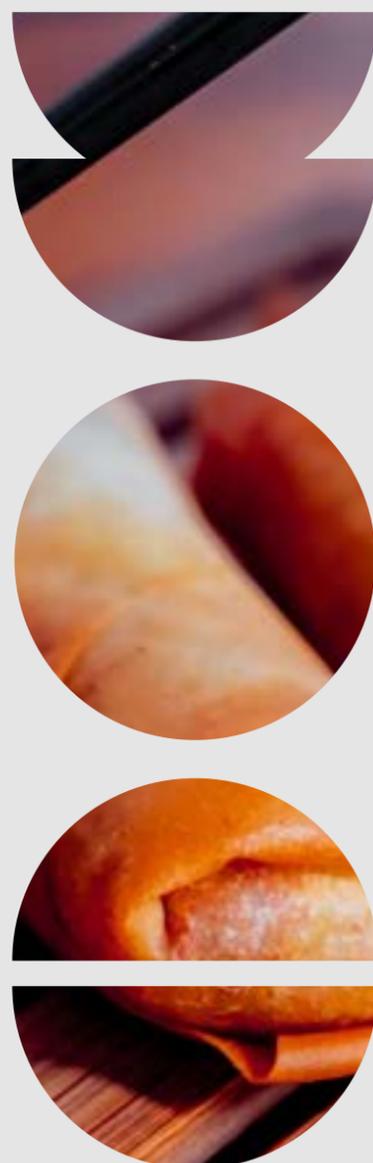
Para fritar os rolinhos primavera, encha uma panela pequena (que requer menos óleo) com óleo até que tenha 2 a 3 polegadas de profundidade. Aqueça o óleo lentamente em fogo médio até atingir 160°C graus. Adicione delicadamente os rolinhos primavera, um de cada vez, fritando em pequenos lotes. Enrole-os cuidadosamente no óleo para que cozinhem uniformemente até dourar e transfira-os para um prato forrado com papel toalha.

Molho do Rolinho



- 4 colheres de chá de açúcar
- 4 colheres de chá de água quente 3 colheres de chá de molho inglês 2 colheres de sopa shoyu

Prepare o molho adicionando todos os ingredientes em uma panela pequena. Misture e aqueça até ferver e despeje em uma tigela pequena. Sirva os rolinhos primavera quentes com o molho



PASTEL DE PALETA DESFIADA

20 UNIDADES MÉDIAS,
UTILIZANDO UMA
MASSA PRONTA



- 1 kg de paleta suína em cubos
- 1/2 colher de sopa cheia de alho socado num pilão.
- 1 colher de sopa de sal
- 1 pimentas malagueta amassadas com o alho
- 30 ml de cachaça
- 2 colheres de sopa de óleo de soja
- 1/2 molho de salsinha bem picadinha
- 1 colher de café de colorau
- 1 cebola picada em cubinhos
- 1 tomates sem semente cortado em cubos
- 50 grs de azeitonas fatiadas
- 1 pcts de massa de pastel redonda (tamanho de sua preferência)

Corte a paleta em cubos e tempere com sal, alho, cachaça e pimenta malagueta. Deixe descansar 1 hora. E

Em uma panela de pressão coloque o óleo de soja e aqueça, doure os cubos de pernil e depois cubra com água, até próximo do máximo. Quando a panela de pressão chiar, deixe cozinhar por 25 minutos.

Espera sair o ar da panela de pressão, retire o líquido (esse caldo pode ser utilizado no cozimento dos legumes para a massa). Feche a panela de pressão e balance por 1 minuto, isso irá ajudar a desfiar a carne.

Em um panela coloque um fio de 1/2 colher de alho socado / ralado e o colorau, acrescente a cebola e deixe murchar por 2 minutos, acrescente os tomates picados, as azeitonas picada e a carne desfiada, acrescente 50 ml do caldo do cozimento para dar umidade. Misture bem, corrija o sal e pimenta a gosto e finalize com salsinha.

Você tem duas opções de montagem conforme sua massa, ele pode ser meio círculo no caso de massa redonda ou quadrado em caso de massa de rolo.



PIZZA DE PÃO SÍRIO NA FRIGIDEIRA

PRESUNTO /
CALABRESA / SOBRAS
DA PALETA DESFIADA /
LOMBO CANADENSE



Você pode usar um molho pronto, mas pode ter esse coringa no seu freezer para qualquer momento:

- ▶ 1 tomate tomate Andreia 1/4 cebola branca
- ▶ 1 dentes de alho
- ▶ 1 colher de sopa de cenoura ralada
- ▶ 1 colheres de sopa de óleo de soja 5 folhas de manjericão
- ▶ Sal e pimenta do reino a gosto

Corte o tomate ao meio e asse por 10 minutos a 230°C. Bata no liquidificador a cenoura, o alho e a cebola com um pouco de água e reserve. O ideal é que fique parecendo uma pasta.

Em uma panela coloque o óleo e a pasta, e doure em fogo baixo, deixando murchar para soltar o sabor. Acrescente os tomates assados. Deixe reduzir em fogo médio por 10 minutos. Acrescente o sal, a pimenta do reino e finalize com as folhas de manjericão.

Pão Sírio



Aqueça uma frigideira-antiaderente em fogo baixo até ficar bem quente. Coloque o pão sírio ou o rap 10 na frigideira, aqueça de um lado, depois vire.

Esse é o preparo básico aí temos a seguir 04 diferentes opções de recheio, confira:

Lombo Canadense



- ▶ 1 pão sírio ou rap
- ▶ 10 colheres (sopa) de molho de tomate
- ▶ 3 fatias de mussarela
- ▶ 3 Rodelas de tomate
- ▶ 5 fatias de lombo canadense
- ▶ Orégano
- ▶ Sal e pimenta-do-reino
- ▶ Azeite de oliva

Espalhe o molho de tomate, coloque o lombo canadense, as fatias de mussarela e as rodelas de tomate. Tempere com orégano, sal e pimenta-do-reino. Quando a mussarela derreter, passe para um prato, regue com azeite e sirva.

Presunto



- 1 pão sírio ou rap
- 10 colheres (sopa) de molho de tomate
- 3 fatias de mussarela
- 3 rodelas de tomate
- 4 fatias de presunto
- Orégano
- Sal e pimenta-do-reino
- Azeite de oliva

Espalhe o molho de tomate, coloque o presunto, as fatias de mussarela e as rodelas de tomate. Tempere com orégano, sal e pimenta-do-reino. Quando a mussarela derreter, passe para um prato, regue com azeite e sirva.

Calabresa



- 1 pão sírio ou rap 10
- 2 colheres (sopa) de molho de tomate
- 3 fatias de mussarela
- 3 rodelas de tomate
- 1/2 unidade de calabresa fatiada fina (o ideal é passar ela pela frigideira antes até estar levemente dourada)
- Orégano
- Sal e pimenta-do-reino
- Azeite de oliva

Espalhe o molho de tomate, coloque a calabresa, as fatias de mussarela e as rodelas de tomate. Tempere com orégano, sal e pimenta-do-reino. Quando a mussarela derreter, passe para um prato, regue com azeite e sirva.

Espalhe o molho de tomate, coloque o lombo canadense, as fatias de mussarela e as rodelas de tomate. Tempere com orégano, sal e pimenta-do-reino. Quando a mussarela derreter, passe para um prato, regue com azeite e sirva.

Paleta Desfiada



- 1 pão sírio ou rap 10
- 2 colheres (sopa) de molho de tomate
- 3 fatias de mussarela
- 3 rodelas de tomate
- 5 colheres de sopa de paleta desfiada
- Orégano
- Sal e pimenta-do-reino
- Azeite de oliva

Espalhe o molho de tomate, coloque a paleta, as fatias de mussarela e as rodelas de tomate. Tempere com orégano, sal e pimenta-do-reino. Quando a mussarela derreter, passe para um prato, regue com azeite e sirva.



PÃO DE QUEIJO COM LINGUIÇA DE COPA-LOMBO



OU AQUELA DE SUA
PREFERÊNCIA COM REQUEIJÃO
MORENO COM KETCHUP DE
GOIABADA E RÚCULA

04 porções

- 500 grs de Pão de queijo de sua preferência tamanho lanche
- 600 grs de linguiça fresca (aqui utilizaremos uma linguiça de copa lombo)
- 300 grs de requeijão moreno 1 molho de rúcula
- 200 grs de ketchup de goiabada

Em uma panela funda, acrescente óleo de soja e deixe aquecer em fogo médio. Coloque a linguiça e deixe fritar, até ficar dourada. Lembre-se: a linguiça pode ser assada na-airfryer por 20 minutos a 180°C.

Asse o pão de queijo conforme as instruções da marca.

Depois de assado corte o pão de queijo ao meio, coloque uma fatia generosa de requeijão moreno e leve ao forno que ainda vai estar quente.

Coloque 1 ou 2 pedaços de linguiça, uma colher generosa do nosso ketchup de goiabada, folhas de rúcula e feche.

Aproveite esse lanche com uma bebida bem gelada de sua preferência.



SANDUÍCHE DE SCHNITZEL DE FILÉ MIGNON SUÍNO

4 UNIDADES



Schnitzel



- ▶ 400 grs de filé mignon suíno 50 ml de leite
- ▶ 8 g de sal
- ▶ 50 g de farinha de trigo 2 g de pimenta do reino
- ▶ 100 g de panko ou farinha de rosca 2 ovos
- ▶ 02 unidades de pão francês em formato de baguete ou um pão de sua preferência

Abra o filé mignon e 2 bifos, coloque os bifos numa tábua de carne, cubra com papel-filme e, com um batedor de carne, deixe-os bem fininhos. Tempere com sal e pimenta.

Num prato, coloque os ovos e bata-os com um garfo ou batedor de arame. Em outro prato, coloque a farinha de trigo e, em outro, o panko ou farinha de rosca.

Passe os bifos na farinha, depois no ovo e depois no panko ou na farinha de rosca. Certifique-se de que a camada fique bem feita.

Em uma frigideira, coloque o óleo e espere aquecer. Quando estiver quente, frite o bife até que fique dourado. Vire-o para que fique dourado dos dois lados.

Relish de Pimentões e Cebola Roxa



- ▶ 1/2 pimentão vermelho
- ▶ 1/2 pimentão amarelo
- ▶ 10 folhas de basílico ou manjericão 1/2 cebola roxa
- ▶ 20 ml de shoyu
- ▶ 6 g de açúcar
- ▶ Pimenta do reino a gosto 3 grs de sal
- ▶ 10 ml de azeite

Para o Relish, corte o pimentão e a cebola em tiras. Em uma frigideira coloque o azeite e deixe aquecer, coloque o pimentão, a cebola, sal e açúcar e deixe cozinhar até murchar.

Adicione o shoyu, tempere com a pimenta do reino e finalize com folhas de basílico ou manjericão picado.

CROQUETE DE PORCO

OU UMA PRECHECA DE BOTEÇO

20 unidades de 25 grs



- ▶ 400 grs de bacon
- ▶ 400 grs de copa-lombo moída 2 ovos
- ▶ 2 dentes de alho picados 1/2 cebola média ralada 1/4
- ▶ Salsinha picada Pimenta-do-reino a gosto Sal a gosto
- ▶ 2 colheres de sopa de farinha de rosca 100 grs de Farinha de trigo
- ▶ 150 grs de farinha panko ou farinha de rosca

Peça o açougueiro para moer junto a copa-lombo e o bacon. Em uma bacia grande, coloque a carne moída, o ovo, a pimenta-do-reino, a cebolinha, o alho, a cebola e o sal. Misture bem com as mãos até os ingredientes se incorporarem;

Acrescente a farinha de rosca aos poucos e vá mexendo com as mãos até ficar homogêneo. Se a massa já estiver com liga, não é necessário colocar toda a farinha;

Com as mãos, molde os bolinhos em tamanho médio;

Passe os bolinhos na farinha de farinha de trigo, depois em uma mistura de 2 ovos batidos e 50 ml de água e por último na farinha de panko ou rosca.

Aqueça bastante óleo uma uma frigideira grande ou panela;

Quando o óleo estiver bem quente, frite os bolinhos espaçadamente e vá virando para atingir toda a massa; Assim que os bolinhos estiverem dourados, retire e escorra;

Sirva com maionese de ervas

Maionese de Ervas



- ▶ 250 grs de maionese
- ▶ 50 grs de creme de leite de caixinha
- ▶ 1/2 molho de salsinha
- ▶ 1 pimenta malagueta

Coloque tudo no liquidificador e bata



CACHORRO QUENTE COM SALSICHA ENROLADA NO BACON

ACOMPANHA VINAGRETE E
MOLHO DE MOSTARDA E MEL
2 porções



- ▶ 2 unidades de salsicha da sua marca preferida
- ▶ 4 fatias de bacon
- ▶ 2 unidades de pão de cachorro quente

Cozinhe as salsichas em água por 5 minutos após levantar fervura. Retire da água e espere esfriar.

Pré-aqueça a airfryer a 180°C por 5 minutos. Enquanto isso, enrole cada salsicha com uma fatia de bacon e prenda as pontas com um palito. Leve à airfryer por 10 minutos até o bacon estar dourado.

Corte o pão pela parte de cima, acrescente a salsicha, coloque o vinagrete na quantidade desejada e finalize com o molho de mostarda.

Obs. Se quiser coloque maionese de sua preferência.

Vinagrete



- ▶ 1 tomate andreia sem semente cortados em cubos 1/2 cebola roxa pequena cortada em cubos
- ▶ 1/4 de pimentão vermelho cortado em cubos 1/4 molho de salsa
- ▶ 30 ml de azeite 30 ml de vinagre
- ▶ Sal e pimenta do reino a gosto

Em um bowl junte o tomate, a cebola roxa e o pimentão vermelho todos cortados em cubos pequenos, acrescente a salsa bem picada.

Acrescente o azeite, o vinagre e tempere com sal e pimenta do reino a gosto.

Molho de Mostarda e Mel



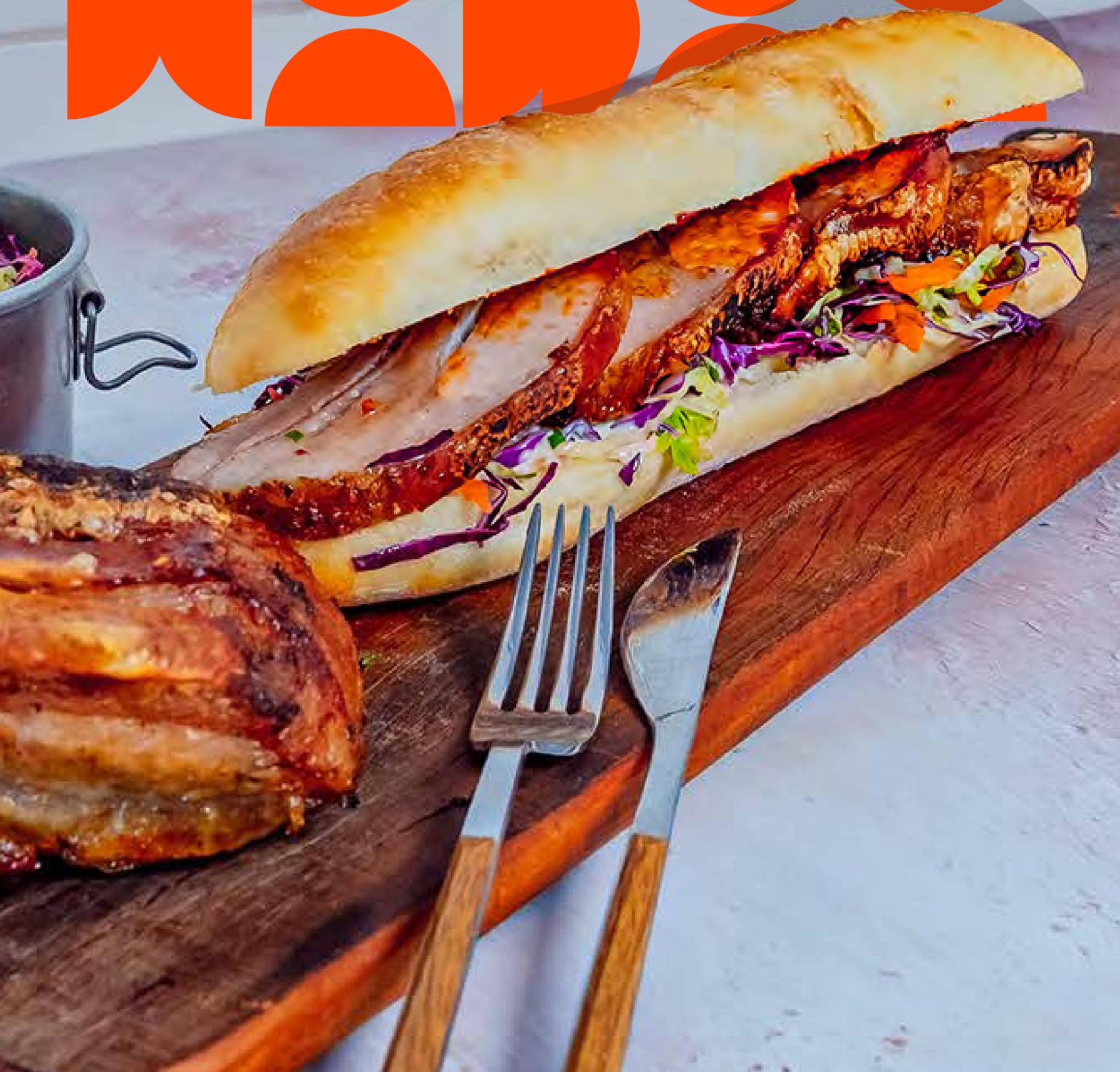
- ▶ 200 grs de mostarda escura (de sua preferência)
- ▶ 40 ml de mel
- ▶ 1 colher de sopa de suco de limão
- ▶ 1 colher de café de caldo de pimenta malagueta (opcional)

Misture todos os ingredientes em um pote e reserve.

SANDUÍCHE DE TORRESMO

BANH MI

2 sanduíches



- ▶ 800 grs de barriga de porco com pele
- ▶ 1 colher de sopa de vinagre branco (não pode ser substituído por outro vinagre)
- ▶ 2 colheres de sopa de sal
- ▶ 8 grs de alho ralado
- ▶ 1 colher de café de pimenta do reino

Marque APENAS A PELE da barriga de porco com cerca de 1/2 polegada de largura sem cortar a carne até o final. Pegue os 8 grs de alho ralado, 1 colher de sopa de sal e a pimenta do reino e passe apenas na carne.

Misture o vinagre e o restante do sal em uma tigela pequena até que o sal esteja completamente dissolvido. Pincele a mistura de vinagre e sal sobre a pele da barriga de porco.

Sem tampa, deixe secar na geladeira por pelo menos 6 horas à 24 horas. Este é o processo mais importante para a pele crocante, se a pele não estiver seca, não vai pururucar.

Pré-aqueça o forno a 200° C.

Coloque a barriga de porco preparada na prateleira mais baixa do forno e asse por 45 a 50 minutos. (Dependendo do tamanho da carne de porco) Quando a barriga de porco estiver totalmente cozida, aumente a temperatura do forno para 250°C e grelhe por 10 a 15 minutos. Verifique a barriga de porco após 10 minutos, com frequência.

Caso queira fazer uma porção menor você pode fazer uma peça de 500 grs na airfryer, assando na temperatura de 180°C por 50 minutos e mais 10 minutos na temperatura máxima.

Banh Mi



- ▶ 2 unidades de pão no formato de baguete
- ▶ 1/4 Cenoura grande ralada finamente
- ▶ 1/4 molho de cebolinha
- ▶ 1/4 repolho roxo cortado finamente
- ▶ 1/4 molho de coentro 1/4 molho de hortelã

COZINHANDO COM A ASEMIG



- 100 grs de maionese
- 600 grs de barriga de porco crocante
- 50 grs de pimenta coreana gochujang 20 ml de azeite a gosto
- 1 limão (apenas o suco)

Em um bowl coloque o repolho picado finamente, a cenoura ralada, as folhas de coentro, a de hortelã e cebolinha cortadas finamente, tempere com azeite, sal e suco de limão.

Corte o pão ao meio, depois coloque um pouco de maionese, passe um pouco de pimenta gochujang, coloque um pouco da salada e finalize com 6 tiras de barriga de porco crocante.
Sanduíche de rua com pegada asiática



ESPETINHO DE FILÉ MIGNON SUÍNO

10 ESPETINHOS PARA SEREM
FEITOS NA FRIGIDEIRA



- ▶ 600 grs de filé mignon suíno 1 colher de chá de sal
- ▶ 1 colher de chá de alho ralado
- ▶ 1/2 pimenta malagueta
- ▶ 20 ml de molho shoyo
- ▶ 1 colher de café de gengibre ralado
- ▶ 10 palitos de churrasco médio 18 cm

Corte o filé mignon suíno em tiras finas, em um pilão junte o sal, o alho e a pimenta malagueta e amasse bem. Tempere toda a carne e acrescente o shoyo, deixe descansar por 15 minutos.

Deixe os palitos de molho em água para não machucar a mão. Espete as tiras e depois frite com um fio de óleo de soja ou azeite na frigideira.

Farofinha Crocante



- ▶ 1 cebola branca ralada
- ▶ 1 colher de sopa de manteiga
- ▶ 150 grs de farinha de mandioca
- ▶ 1 colher de café de colorau
- ▶ 2 colher de sopa de óleo de soja ou azeite
- ▶ 100 grs de maionese
- ▶ 600 grs de barriga de porco crocante
- ▶ 50 grs de pimenta coreana gochujang
- ▶ 20 ml de azeite a gosto
- ▶ 1 limão (apenas o suco)

Vinagrete



- ▶ 1 tomates andreia sem semente cortados em cubos 1/2 cebola
- ▶ roxa pequena cortada em cubos
- ▶ 1/4 de pimentão vermelho cortado em cubos 1/4 molho de salsa
- ▶ 30 ml de azeite 30 ml de vinagre
- ▶ Sal e pimenta do reino a gosto

Em um bowl junte o tomate, a cebola roxa e o pimentão vermelho todos cortados em cubos pequenos, acrescente a salsa bem picada. Acrescente o azeite, o vinagre e tempere com sal e pimenta do reino a gosto.

COXINHA DE PERNIL

10 UNIDADES DE 60 GRS
DE MASSA, SENDO
4 por pessoa



Pernil



- ▶ 1 kg de pernil em cubos
- ▶ 1/2 colher de sopa cheia de alho socado num pilão.
- ▶ 1 colher de sopa cheia de sal
- ▶ Pimentas malagueta amassadas com o alho
- ▶ 130 ml de cachaça
- ▶ 2 colheres de sopa de óleo de soja
- ▶ 1/4 molho de salsinha bem picadinha
- ▶ 1 colher de café de colorau
- ▶ 1 cebola pequena picada em cubinhos
- ▶ 150 grs de requeijão com raspa

Corte o pernil em cubos e tempere com sal, alho, cachaça e pimenta malagueta. Deixe descansar 1 hora enquanto prepara a massa.

Em uma panela de pressão coloque o óleo de soja e aqueça, doure os cubos de pernil, depois cubra com água, até próximo do máximo. Quando a panela de pressão chiar, deixe cozinhar por 25 minutos.

Espera sair o ar da panela de pressão, retire o líquido (esse caldo pode ser utilizado no cozimento dos legumes para a massa). Feche a panela de pressão e balance por 1 minuto, isso irá ajudar a desfiar a carne.

Em uma panela, coloque um fio de óleo, 1/2 colher de alho socado / ralado e o colorau, acrescente a cebola e deixe murchar por 2 minutos, acrescente a carne desfiada e 50 ml do caldo do cozimento. Misture bem, corrija o sal e pimenta a gosto e finalize com salsinha.

Massa da coxinha



- ▶ 150 grs de batata
- ▶ 150 grs de abóbora
- ▶ 1/2 tablete de caldo de carne (opcional)
- ▶ 30 grs de manteiga

- 20 grs de sal
- 1 litro de água
- 1/2 kg de farinha de trigo

Em uma panela, adicione o caldo de carne (opcional) e água e deixe ferver. Adicione a manteiga e deixe dissolver, acrescente a batata e a abóbora cortada em cubos pequenos e deixe cozinhar até ficarem bem macias.

Escorra e reserve o líquido do cozimento.

No liquidificador ou processador bata os legumes e acrescente a água do cozimento aos poucos até estar em uma consistência de creme liso. Volte para a panela em fogo baixo e vá adicionando a farinha aos poucos até a massa desgrudar do fundo. Deixe a massa esfriar.

Montagem



Separe em torno de 60 grs de massa, abra em formato redondo, coloque 1 colher de café de requeijão no fundo, 1/2 colher de sopa de recheio e molde a coxinha.

Empane as coxinhas no ovo batido e depois na farinha de rosca. Frite em óleo não muito quente.



COZINHANDO COM A ASEMIG

EDIÇÃO
PORK
street
FOOD

REALIZAÇÃO



ASEMIG

Associação dos Suinocultores do Estado de Minas Gerais

