

Cozinhando com a Asemg



EDIÇÃO

**COM PORCO
É MELHOR!**

ASEMG
Associação dos Suinocultores do Estado de Minas Gerais



RECEITAS

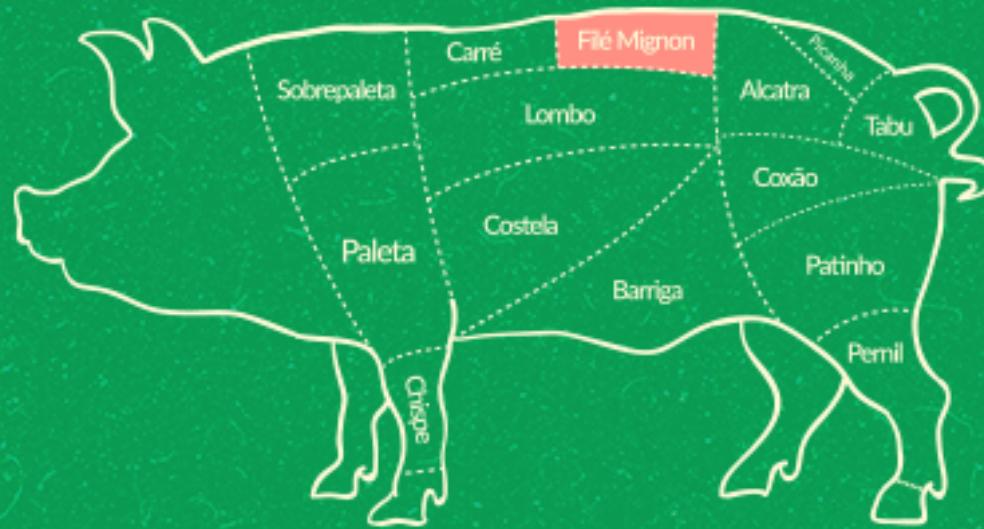
Com porco é melhor!

- 01** Strogonoff de Filé Mignon Suíno
- 02** Salpicão de Pernil Desfiado
- 03** Filé Mignon Suíno à Parmegiana
- 04** Escondidinho de Abóbora
- 05** Bife à Rolê de Coxão Duro
(bracciolas) com Batatas Hasselbeck
- 06** Porca Atolada de Costelinha Suína
- 07** Torta de Liquidificador
- 08** Hambúrguer de Picanha Suína
- 09** Spaguetti com Almôndegas Suína
- 10** Especial de Natal: Steak Au Poivre
com Copa Lombo
- 11** Especial de Natal: Porchetta
Recheada
- 12** Especial de Natal: Carré Suíno com
Molho de Maçã Verde e Vegetais
- 13** Especial de Natal: Pernil Glaceado
com Mel, Salsa e Crosta de Praliné





Stroganoff de Filé Mignon Suíno



COZINHANDO COM A ASEMG



Stroganoff de Filé Mignon Suíno

Ingredientes

300g de filé mignon suíno
100g de molho bechamel
200g de molho de tomate assado
300g de arroz cozido
150g de batata palha

100g de cogumelo portobello
2 dentes de alho amassados
Sal, páprica defumada, pimenta-do-reino e raspas de limão a gosto
Azeite (para dourar)

Stroganoff com Arroz

Corte o filé mignon suíno em tiras. Tempere com sal, pimenta-do-reino, raspas de limão, alho e páprica defumada. Reserve.

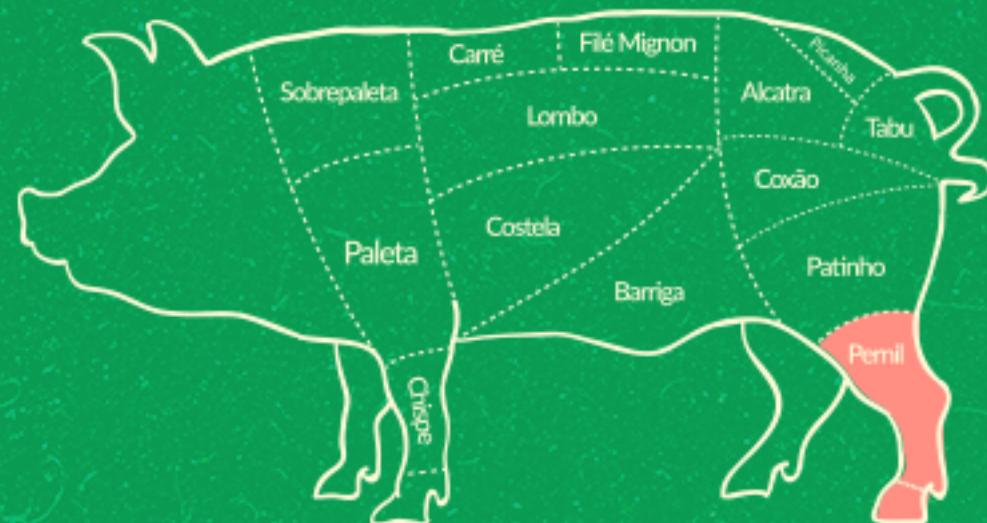
Pique os cogumelos portobello em 4 partes. Aqueça uma frigideira com um fio de azeite e os doure rapidamente, sem cozinhar demais. Retire e reserve.

Na mesma frigideira, coloque mais um fio de azeite e aqueça. Adicione as tiras de filé mignon suíno e doure por aproximadamente 4 minutos de cada lado. Adicione o molho de tomate e o molho bechamel à frigideira com o filé.

Misture bem e, por último, acrescente os cogumelos. Ajuste o sal e a pimenta, se necessário; sirva o stroganoff acompanhado de arroz branco e finalize com batata palha por cima.



Salpicão de Pernil Desfiado



COZINHANDO COM A ASEMG



Salpicão de Pernil Desfiado

Ingredientes

Para o pernil e o salpicão:

500g de pernil suíno in natura
1 colher de café de colorau
1 colher de sopa de óleo de soja
1 colher de café de sal
2 dentes de alho amassados
1 limão (suco e raspas)
2 cenouras médias raladas
1 maçã picada em cubos
30g de uvas passas pretas
50g de azeitonas verdes sem semente
1/2 maço de salsa picada
100g de maionese
50g de iogurte natural
150g de batata palha

Para o tutu de Feijão:

150g de feijão roxinho cozido e batido
50g de bacon em cubos
50g de linguiça em cubos
50g de cebola picada
2 dentes de alho ralados
50g de farinha de mandioca
100g de molho de tomate
2 ovos cozidos
200g de arroz cozido

Preparação do pernil:

Corte o pernil em cubos e tempere com sal, alho, raspas e suco de limão. Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e acrescente o colorau. Adicione o pernil temperado e doure bem.

Cubra o pernil com água e cozinhe por 20 minutos após pegar pressão. Após esse tempo, desligue a panela, espere o vapor sair, destampe e retire o líquido. Desfie e reserve.

Preparação do salpicão:

Corte as azeitonas e a maçã em cubos (coloque a maçã em água com limão para não escurecer). Rale as cenouras em um ralador grosso.

Em um bowl, misture o pernil desfiado, cenoura, uvas passas, azeitonas, maçã e salsa. Acrescente a maionese e o iogurte natural. Misture bem e ajuste o sal, se necessário. Na hora de servir, finalize com a batata palha por cima.

Preparação do tutu de Feijão:

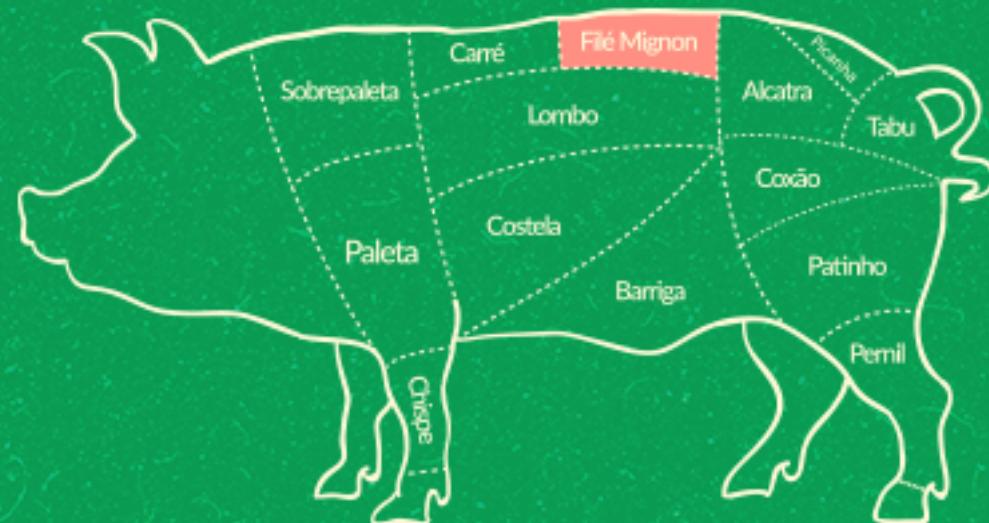
Lave e deixe o feijão de molho por 1 hora. Cozinhe-o na panela de pressão com uma folha de louro e água por 15 minutos após pegar pressão. Bata parte do feijão no liquidificador com um pouco da água do cozimento e reserve.

Em uma panela, doure o bacon e a linguiça em cubos. Adicione o alho e a cebola, refogando até ficarem dourados. Acrescente o molho de tomate e o feijão batido e mexa bem.

Aos poucos, adicione a farinha de mandioca, mexendo até obter a consistência desejada. Sirva o salpicão de pernil com o tutu de feijão, arroz branco e ovos cozidos. Finalize com a batata palha para um toque crocante.



Filé-mignon Suíno à Parmegiana



COZINHANDO COM A ASEMG



Filé-mignon Suíno à Parmegiana

Ingredientes

Para o filé mignon:

300g de filé mignon suíno
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
Suco de 1 limão
80g de farinha de trigo
80g de farinha panko ou farinha de rosca
2 ovos
Óleo para fritar
300g de molho de tomate
150g de queijo muçarela ralado

Para o purê de batata:

200g de batata inglesa
30g de queijo (à sua escolha)
60ml de leite
Noz-moscada a gosto
Sal a gosto
1 colher de sopa de manteiga

Preparação dos filés:

Corte os filés de mignon suíno e bata-os levemente para que fiquem finos. Tempere com sal, pimenta-do-reino e suco de limão e deixe descansar por 3 minutos.

Passe todos na farinha de trigo, depois nos ovos batidos e, por fim, na farinha panko (ou farinha de rosca). Aqueça o óleo em uma panela e frite os filés empanados até dourarem dos dois lados. Retire e escorra em papel toalha.

Para a parmegiana, coloque os filés empanados em uma assadeira. Cubra com o molho de tomate e polvilhe o queijo muçarela ralado por cima. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C para gratinar até o queijo derreter e dourar.

Preparação do purê:

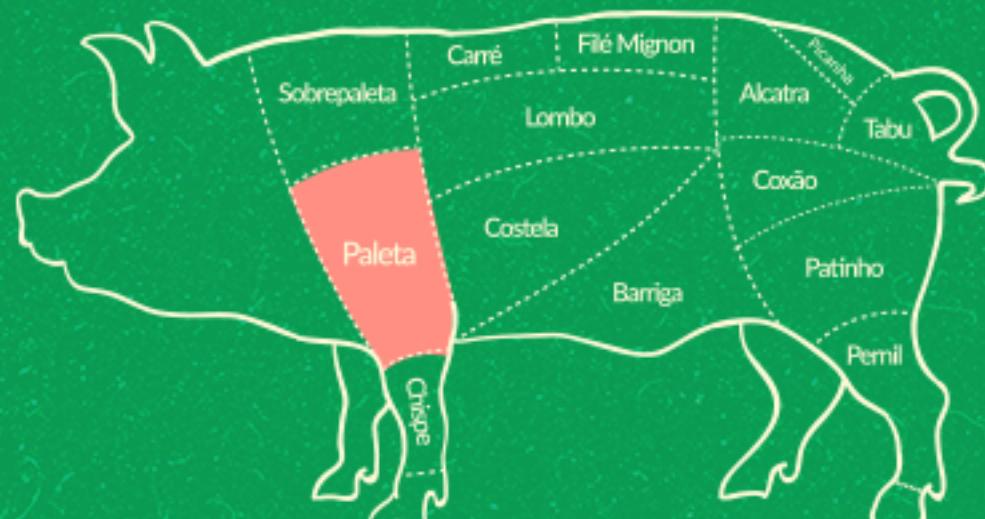
Descasque e cozinhe as batatas em água com uma pitada de sal por aproximadamente 15 a 20 minutos, até ficarem macias. Escorra a água e amasse as batatas ainda quentes com um espremedor.

Em fogo baixo, volte as batatas amassadas para a panela. Mexa por 1 minuto para evaporar o excesso de água. Adicione a manteiga e o leite aquecido, mexendo até formar um purê homogêneo. Tempere com sal e noz-moscada a gosto.

Sirva o filé mignon à parmegiana acompanhado do purê de batata. Se desejar, adicione arroz branco como acompanhamento.



Escondidinho de Abóbora



COZINHANDO COM A ASEMG



Escondidinho de Abóbora

Ingredientes

Para a carne suína:

1 kg de paleta suína, cortada em cubos
1 colher de sopa de óleo de soja
1 cebola média picada (150g)
1 dente de alho picado
1 tomate médio picado (150g)
Suco e raspas de 1 limão tahiti
1/2 molho de salsa picada

Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
Água para cozinhar

Para o purê de abóbora:

500g de abóbora
20g de manteiga
10g de sal
1g de pimenta-do-reino
5g de alho picado

5g de gengibre ralado
15ml de azeite
Páprica a gosto
Queijo muçarela ralado para gratinar

Preparação da carne suína:

Corte a paleta suína em cubos e tempere com sal, alho picado e suco de limão.

Em uma panela de pressão, aqueça o óleo de soja e adicione o colorau (se desejar). Em seguida, coloque os cubos de paleta e doure bem. Cubra com água e cozinhe por 20 minutos após pegar pressão. Após o cozimento, desligue a panela e espere sair a pressão. Retire a carne, escorra o líquido e desfie-a.

Depois disso, em uma panela, aqueça um fio de óleo e doure a cebola picada. Adicione o tomate picado e refogue bem. Por último, acrescente a paleta suína desfiada. Corrija o sal e a pimenta-do-reino e finalize com salsinha picada.

Preparação do purê:

Corte a abóbora ao meio, retire as sementes e tempere com sal, pimenta-do-reino, páprica e um fio de azeite. Embrulhe a abóbora em papel alumínio e asse no forno por 30 minutos, até ficar macia.

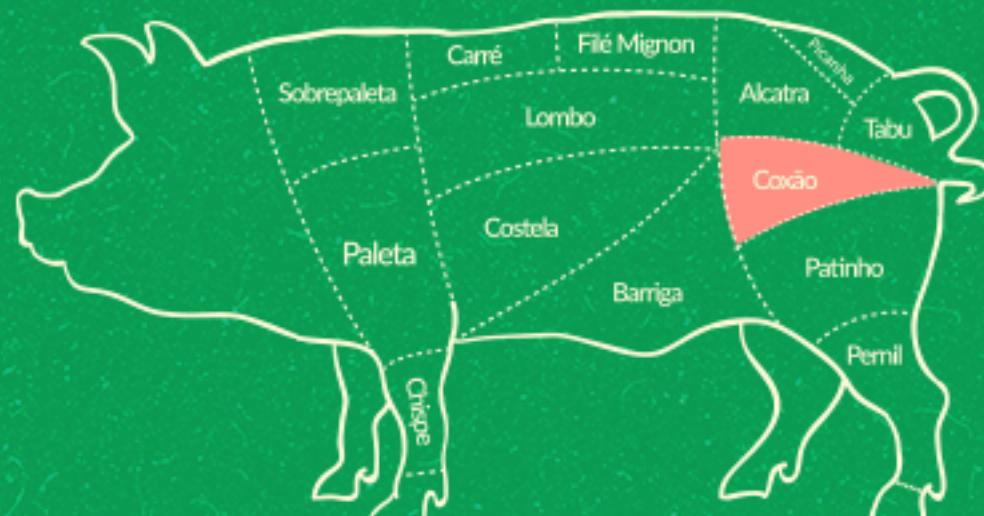
Com a abóbora ainda quente, bata no liquidificador com um pouco de água até obter um purê homogêneo.

Em uma panela, aqueça o azeite, adicione o alho e o gengibre ralado, e em seguida acrescente a manteiga. Adicione o purê de abóbora e, se necessário, um pouco de água para ajustar a textura. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

Em um refratário, coloque uma camada de purê de abóbora no fundo. Adicione a carne suína desfiada por cima e cubra com mais uma camada de purê. Finalize com queijo muçarela ralado e leve ao forno pré-aquecido a 180°C até que o queijo derreta e fique dourado.



Bife à Rolê de Coxão Duro (bracciolas) com Batatas Hasselbeck



COZINHANDO COM A ASEMG



Bife à rolê de Coxão Duro (bracciolas) com Batatas Hasselbec

Ingredientes

Para o bife:

600g de coxão duro suíno, cortado em 6 bifes grandes
150g de bacon, cortado em fatias
1 cenoura pequena, cortada em palitos
1 talo de salsão, cortado em palitos
1 cebola, picada finamente
3 dentes de alho, picados
2 colheres de sopa de extrato de tomate
1 litro de água ou caldo de carne caseiro
2 folhas de louro
Azeite a gosto
Salsinha picada a gosto
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Para as batatas:

6 batatas
50g de manteiga
Ramos de alecrim a gosto
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Preparação do bife:

Corte a cenoura e o salsão em palitos finos, com cerca de 6 cm de comprimento. Pique a cebola e o alho finamente. Corte as fatias de bacon ao meio.

Tempere os bifes com sal e pimenta-do-reino dos dois lados. Coloque uma fatia de bacon sobre cada bife e, em uma das pontas, coloque dois palitos de cada legume (cenoura e salsão). Enrole os bifes e prenda com palitos de dente.

Para a selagem, em uma panela, aqueça 1 colher de sopa de azeite em fogo médio. Doure os bifes rolês em etapas, cerca de 3 minutos de cada lado. Na mesma panela, adicione 1/2 colher de sopa de azeite e refogue a cebola picada com uma pitada de sal por 3 minutos, até dourar. Acrescente o alho e o louro e refogue por mais 1 minuto.

Adicione o extrato de tomate e mexa bem. Despeje a água ou o caldo de carne e raspe o fundo da panela para soltar os resíduos que dão sabor ao molho.

Cozimento dos bifes:

Quando o caldo ferver, volte os bifes para a panela. Tampe e aumente o fogo até levantar fervura. Em seguida, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 30 minutos, até a carne ficar macia.

Preparação das batatas:

Pré-aqueça o forno a 200°C. Limpe bem as batatas e corte fatias finas nelas, sem chegar até o fim, para que as fatias permaneçam unidas.

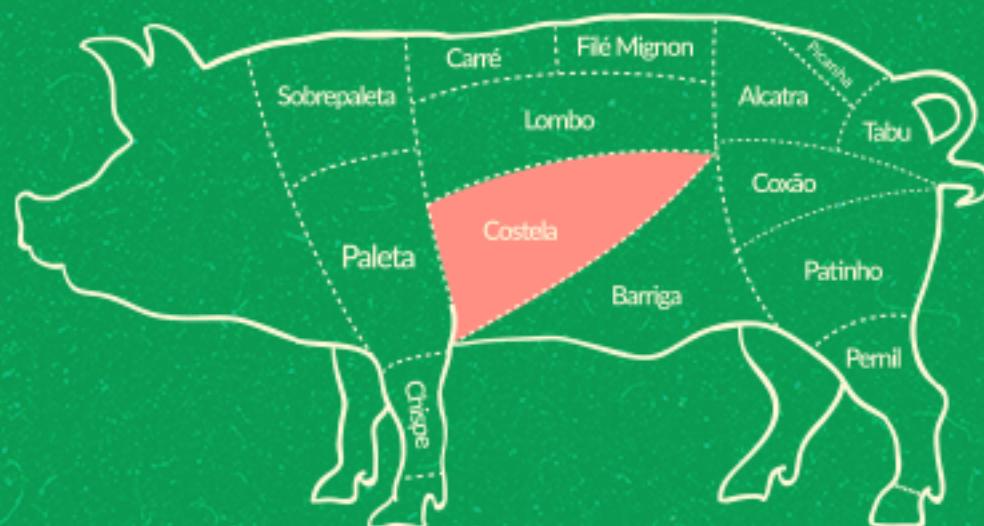
Derreta a manteiga no micro-ondas por cerca de 30 segundos. Pincele as batatas com a manteiga derretida e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

Coloque as batatas em um tabuleiro e leve ao forno por 30 minutos, até que as fatias se abram. Após, retire todas do forno e tempere com sal entre as fatias. Insira ramos de alecrim e pincele com mais manteiga. Volte ao forno por mais 20 minutos, ou até que fiquem douradas e crocantes.

Sirva os bifes à rolê acompanhados das batatas hasselback, finalizando com salsinha picada a gosto.



Porca Atolada de Costelinha Suína



COZINHANDO COM A ASEMG



Porca Atolada de Costelinha Suína

Ingredientes

1,5 kg de costela suína cortada em pedaços

1 limão Tahiti (raspas e suco)

50 ml de cachaça

1 colher de sopa de sal

Pimenta-do-reino a gosto

1/4 de xícara (chá) de farinha de trigo

2 cebolas picadas finamente

2 dentes de alho amassados

2 tomates descascados e sem sementes, picados

1 litro de água

2 colheres (sopa) de óleo

500g de mandiocas descascadas e cortadas

Folhas de salsinha fresca a gosto

Preparação da costela:

Em uma tigela, tempere os pedaços de costela suína com sal, pimenta-do-reino, raspas e suco do limão Tahiti e a cachaça. Deixe marinar por 15 minutos.

Após o tempo de descanso, polvilhe a farinha de trigo sobre as costelas e misture bem para que fiquem levemente envolvidas. Aqueça 2 colheres de sopa de óleo em uma panela grande, em fogo médio. Frite as costelas em etapas, para garantir que fiquem bem douradas e não soltem líquido. Doure todos os lados e, em seguida, transfira para um prato e reserve.

Na mesma panela onde selou as costelas, adicione a cebola picada e refogue até dourar. Acrescente 1/4 de xícara de água e raspe bem o fundo da panela para liberar os sabores dos resíduos. Adicione os tomates picados e o alho amassado. Cozinhe por cerca de 5 minutos, até os tomates começarem a desmanchar.

Cozimento das costelas:

Volte as costelas para a panela, regue com 1 litro de água, tampe e deixe cozinhar por 30 minutos, em fogo médio. Se necessário, adicione mais água ao longo do processo.

Preparação da mandioca:

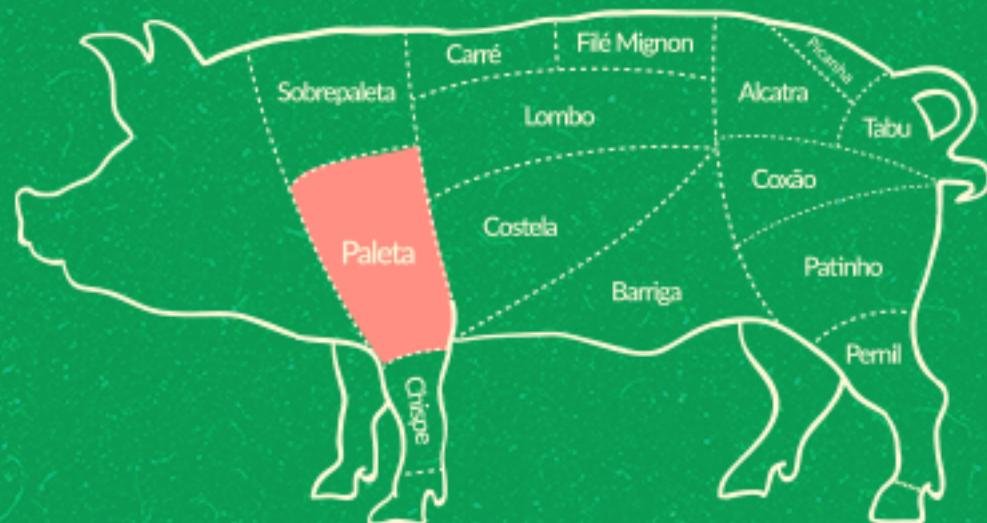
Enquanto as costelas cozinharam, coloque as mandiocas em uma panela de pressão com água e cozinhe por 15 minutos após pegar pressão. Depois, desligue o fogo e deixe a pressão sair naturalmente.

Retire as mandiocas da panela de pressão e adicione-as à panela com as costelas. Deixe cozinhar juntas por mais 10 minutos, mexendo ocasionalmente para evitar que grudem no fundo da panela.

Quando tudo estiver bem cozido e incorporado, finalize com a salsinha picada e ajuste o sal, se necessário. Sirva a vaca atolada bem quente, com as costelas suculentas e a mandioca macia, absorvendo todo o sabor do caldo.



Torta de Liquidificador



COZINHANDO COM A ASEMG



Torta de Liquidificador

Ingredientes

Para a massa:

3 ovos
1/2 xícara de chá de óleo
2 xícaras de chá de leite integral
Sal a gosto
50g de queijo meia-cura ralado

2 e 1/2 xícaras de chá de farinha de trigo sem fermento
1 colher de sopa de fermento químico

Para o recheio:

1 fio de óleo
2 dentes de alho picados
1 cebola picada
1 pimentão picado
2 tomates picados
400g de paleta suína cozida e desfiada

1 colher de chá de páprica defumada
1 lata de milho verde escorrido
1 vidro de palmito picado
Azeitonas picadas a gosto
2 colheres de sopa de requeijão cremoso
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Preparação do recheio:

Em uma panela, coloque um fio de óleo e aqueça em fogo médio. Adicione o alho, a cebola e o pimentão. Refogue até que fiquem macios e comecem a murchar. Adicione os tomates e a carne.

Acrescente o tomate picado e deixe cozinhar por alguns minutos, até que solte um pouco de líquido. Junte a paleta desfiada e a páprica defumada, mexendo bem para incorporar todos os sabores.

Adicione o milho, o palmito e as azeitonas e continue cozinhando até que o líquido evapore completamente. Por último, acrescente o requeijão cremoso e misture até ficar homogêneo. Ajuste o sal e a pimenta-do-reino a gosto. Reserve o recheio enquanto prepara a massa.

Preparação da massa:

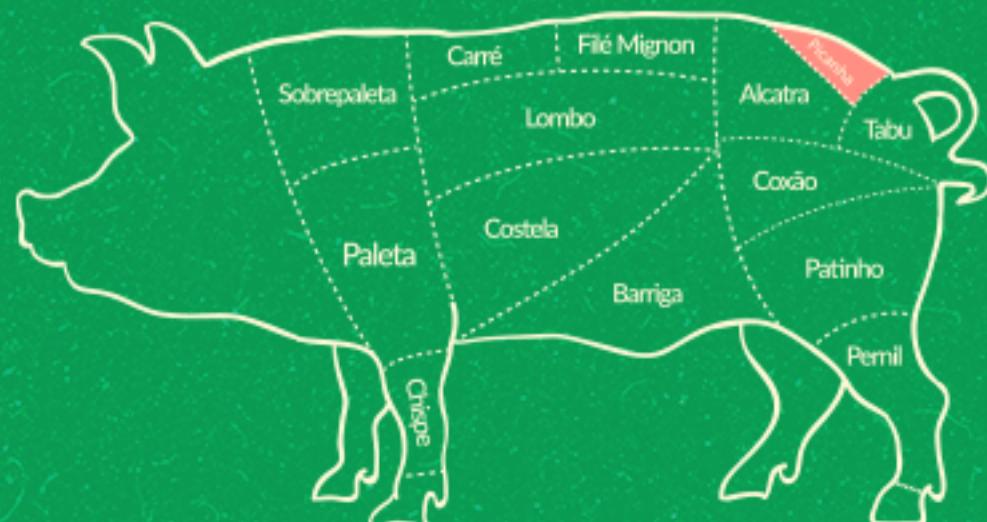
No liquidificador, coloque os ovos, o óleo, o leite e a farinha de trigo. Bata até obter uma mistura lisa e homogênea. Desligue, acrescente o fermento químico e bata por mais 10 segundos. Adicione sal a gosto e o queijo meia-cura ralado, misturando levemente com uma espátula.

Para a montagem, unte e enfarinhe uma forma retangular (ou tabuleiro). Despeje metade da massa na forma. Em seguida, espalhe o recheio de carne desfiada uniformemente por cima. Cubra o recheio com o restante da massa e, para finalizar, coloque algumas colheradas de requeijão cremoso por cima.

Preaqueça o forno a 180°C. Coloque a torta para assar por cerca de 40 minutos, ou até que a superfície esteja dourada e a massa bem cozida. Retire, espere esfriar um pouco, corte em pedaços e sirva!



Hambúrguer de Picanha Suína



COZINHANDO COM A ASEMG



Hambúrguer de Picanha Suína

Ingredientes

300g de picanha suína moída (moída duas vezes)	1 ovo batido
2g de pimenta-do-reino moída na hora	160g de requeijão de raspas
5g de sal	Folhas de rúcula a gosto
50g de bacon em fatias	50ml de ketchup
2 pães de hambúrguer	
50g de farinha de trigo	
50g de farinha panko	

Modo de preparo:

Peça ao açougueiro para moer a picanha suína duas vezes e tempere com sal, pimenta-do-reino e páprica doce, se desejar. Misture bem, forme uma bola e modele o hambúrguer.

Corte o requeijão em fatias e empane passando na farinha de trigo, ovo batido e farinha panko, repetindo o processo para firmeza.

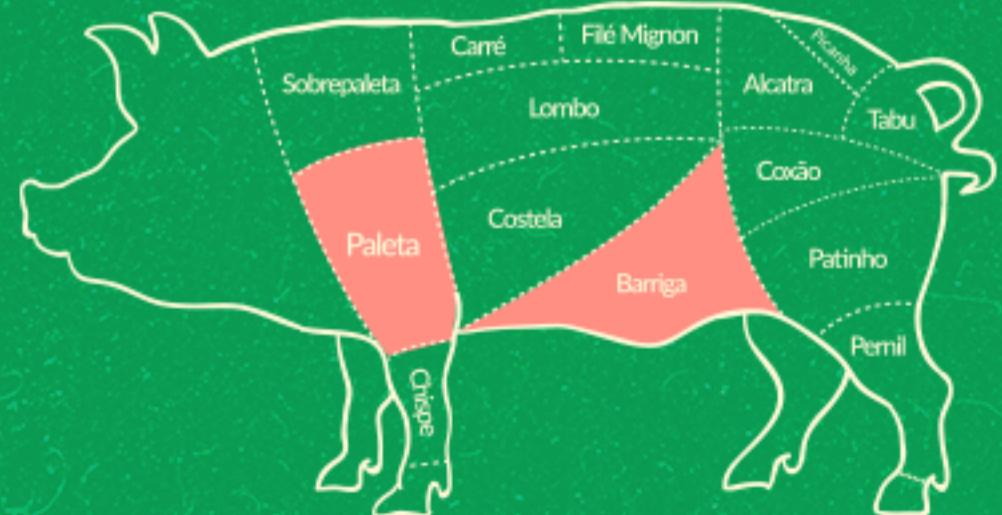
Frite as fatias de bacon até ficarem crocantes e reserve. Na mesma frigideira, frite o hambúrguer por cerca de 4 minutos de cada lado e pincele manteiga para dar brilho.

Em óleo quente, frite o requeijão empanado até dourar e escorra em papel-toalha. Na frigideira do bacon, sele os pães de hambúrguer até ficarem crocantes.

Monte o hambúrguer com folhas de rúcula, a carne, bacon crocante e requeijão empanado, finalizando com ketchup e a parte superior do pão.



Spaguetti com Almôndegas Suína



COZINHANDO COM A ASEMG



Spaguetti com Almôndegas Suína

Ingredientes

Para as almôndegas:

100g de bacon
500g de paleta moída
1 ovo
4 dentes de alho picados
1 cebola média picada finamente
1 pimenta-de-cheiro picada

1/2 maço de salsinha picada
Pimenta-do-reino a gosto
Sal a gosto
2 colheres de sopa de óleo de soja
3 colheres de sopa de farinha de rosca

Para a massa:

250g de spaguetti
300ml de molho de tomate

Queijo parmesão ralado (para finalizar)

Modo de preparo:

Moa o bacon com a paleta. Refogue o alho no óleo. Misture a carne, ovo, refogado, cebola, pimenta-de-cheiro, salsinha, sal e pimenta-do-reino. Adicione a farinha de rosca e modele as almôndegas.

Frite-as até dourarem.

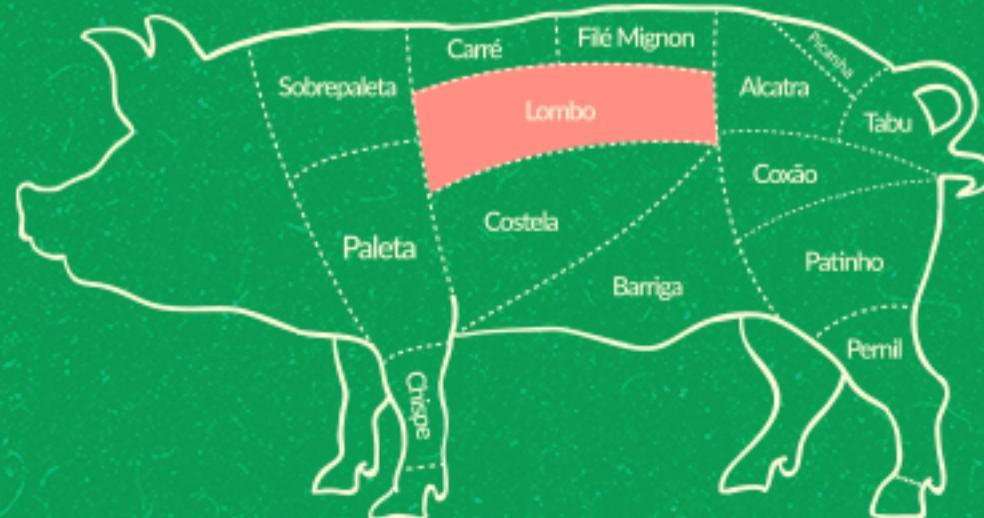
Cozinhe o molho de tomate com as almôndegas por 10 minutos. Logo em seguida, cozinhe o spaguetti, escorra e misture com o molho. Finalize com queijo parmesão.



Especial de Natal



Steak Au Poivre com Copa Lombo



COZINHANDO COM A ASEMG



Especial de natal: Steak Au Poivre com Copa Lombo

Ingredientes

4 unidades de copa lombo (cortadas em porções de 150g)

Sal e páprica defumada a gosto

Pimenta-do-reino preta moída na hora (para formar uma crosta)

4 batatas Asterix (com casca)

300g de nata ou creme de leite fresco

3 colheres de sopa de manteiga

Ramos de tomilho

Azeite a gosto

Cheiro verde picado para finalizar

Preparação das batatas:

Em uma panela, coloque 1 litro de água para ferver. Corte as batatas Asterix em quatro partes, no sentido do comprimento. Adicione 3 colheres de sopa de sal na água fervente e cozинhe as batatas por cerca de 6 minutos. Após esse tempo, retire as batatas, escorra e reserve.

Coloque as batatas em um tabuleiro. Salpique sal e pimenta-do-reino a gosto, adicione um fio de azeite e ramos de tomilho.

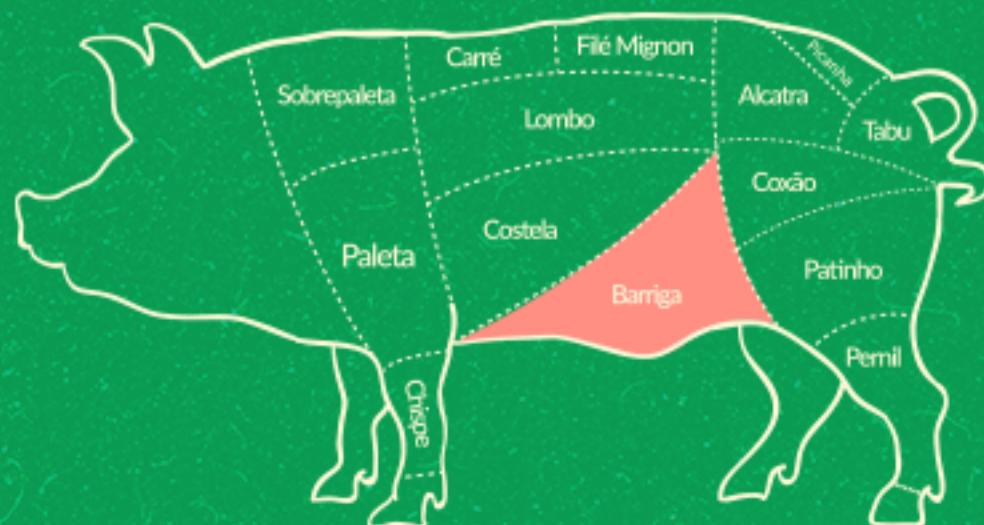
Preparação do steak:

Tempere os steaks de copa lombo com sal, páprica e pimenta-do-reino, cobrindo-os com pimenta moída grosseiramente. Em uma frigideira aquecida com azeite e manteiga, sele cada lado da carne por 5 minutos.

Depois, adicione a nata e mais manteiga. Asse as batatas em forno pré-aquecido a 200°C por 20 minutos, até ficarem douradas. Sirva os steaks com o molho da frigideira e as batatas rústicas, finalizando com cheiro verde picado.



Especial de Natal Porchetta Recheada



COZINHANDO COM A ASEMG



Especial de natal: porchetta recheada

Ingredientes

2 kg de barriga de porco
¼ xícara de salsa fresca (picada)
1 colher de sopa de alecrim fresco (picado)
1 colher de sopa de orégano seco
2 colheres de chá de raspas de limão
1 colher de sopa de dentes de alho (picados)
1 colher de sopa de sal

2 colheres de sopa de azeite
200g de linguiça calabresa (cortada em cubos pequenos)
200g de bacon (cortado em cubos pequenos)

Modo de preparo:

Seque a barriga de porco com papel toalha e faça furos na pele, tomando cuidado para não cortar a carne. Coloque-a em uma assadeira descoberta na geladeira por um dia.

No dia seguinte, pré-aqueça o forno a 220°C. Esfregue azeite na pele e tempere com sal. Em uma tigela, misture a salsa, o alecrim, o orégano, as raspas de limão, o alho, o sal e o azeite.

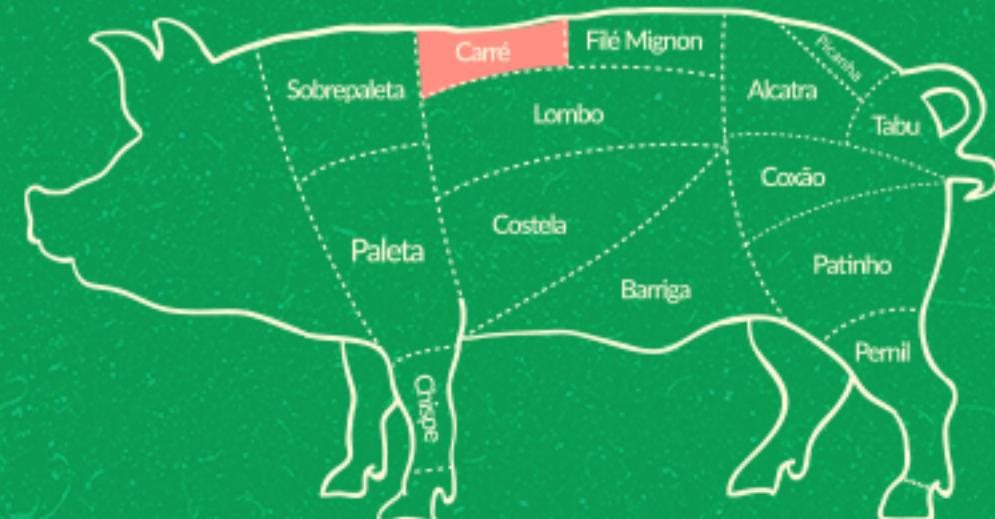
Coloque a barriga com a pele voltada para baixo sobre uma tábua. Espalhe a mistura de ervas, acrescente bacon e linguiça calabresa cortados em cubos, enrole com a pele para fora e amarre em intervalos de 3 cm.

Asse por 30 minutos a 220°C, até a pele estalar. Reduza a temperatura para 180°C e cozinhe por 1½ a 2 horas, até a carne estar macia e os torresmos crocantes. Após assar, deixe descansar coberta com papel alumínio por 15 minutos antes de cortar.



Especial de Natal 🐷

Carré Suíno com Molho de Maçã Verde e Vegetais



COZINHANDO COM A ASEMG



Especial de natal: Carré Suíno com Molho de Maçã Verde e Vegetais

Ingredientes

Para o carré suíno:

2 kg de carré suíno
2 colheres de sopa (30 g) de sal
1 colher de sopa (15 g) de açúcar granulado
2 colheres de sopa de mostarda amarela
1 colher de café de páprica doce
Pimenta preta moída na hora (a gosto)
Fio de azeite
1 colher de sopa de manteiga
Papel alumínio
Tomilho (fresco)
Alecrim (fresco)

Para o molho:

6 cebolas roxas (cortadas em rodelas)
3 maçãs Royal Gala (descascadas e fatiadas)
 $\frac{1}{4}$ xícara de azeite
2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
Folhas frescas de tomilho (a gosto)
4 maçãs grandes (lavadas, descascadas e sem caroço)
2 colheres de sopa de açúcar refinado
1 limão (raspado e espremido)
2 colheres de sopa de água fria

Preparação do carré:

Misture o sal, o açúcar e a pimenta preta em uma tigela pequena. Tempere generosamente o carré suíno de todos os lados com essa mistura. Leve à geladeira por 8 horas. Cubra os ossos com papel alumínio.

Em uma frigideira aquecida, adicione um fio de azeite e 1 colher de sopa de manteiga, junto com alecrim e tomilho. Doure o carré de todos os lados e, em seguida, transfira para uma assadeira. Com um pincel, passe a mostarda sobre o carré e leve ao forno pré-aquecido a 160°C por 2 horas.

Preparação do molho:

Em uma frigideira, coloque a cebola roxa e a maçã fatiada. Regue com azeite e vinagre balsâmico. Polvilhe com folhas de tomilho, tempere com sal e pimenta preta.

Cozinhe em fogo baixo por 10 minutos, até que as cebolas e maçãs estejam macias.

Lave, descasque e retire o caroço das maçãs. Rale e esprema o limão.

Em uma panela pequena, adicione as maçãs, 2 colheres de sopa de água fria e 2 colheres de sopa de suco de limão. Leve a ferver em fogo médio-alto.

Reduza o fogo e cozinhe por 10 minutos ou até que as maçãs amoleçam. Junte o açúcar e a casca de limão. Deixe esfriar um pouco e, em seguida, bata a mistura de maçã no liquidificador até ficar homogênea.

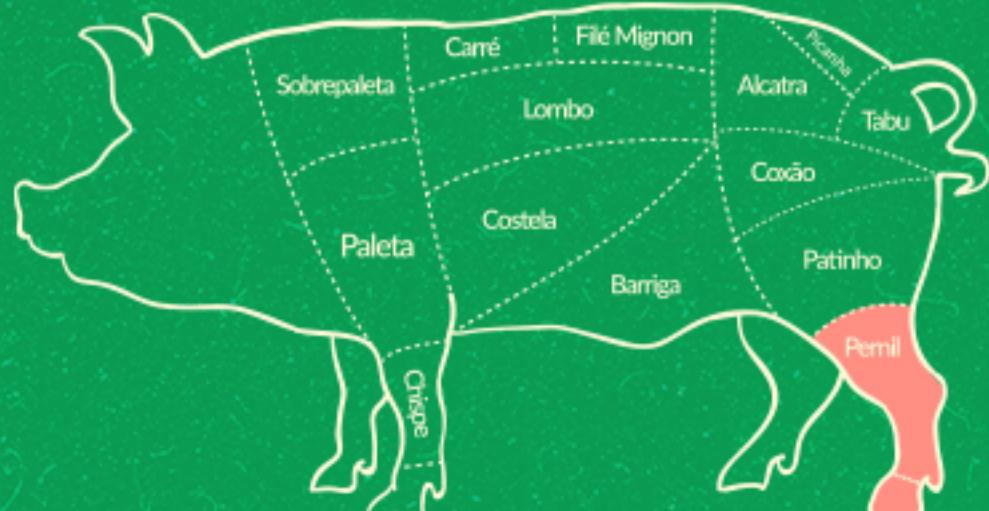
Sirva as maçãs com cebolas assadas, o carré cortado em porções e o molho de maçã ao lado.



Especial de Natal



Pernil Glaceado com Mel, Salsa e Crosta de Praliné



COZINHANDO COM A ASEMG



Especial de natal: Pernil Glaceado com Mel, Salsa e Crosta de Praliné

Ingredientes

Para o pernil:

3 kg de pernil inteiro sem osso
1 litro de suco de maçã
 $\frac{1}{2}$ molho de salsa (salsinha)
3 colheres de sopa de sal
1 colher de sopa de páprica doce
1 colher de sopa de coentro em pó

Para a glace:

600g de mel líquido
1 colher de café de noz-moscada
1 colher de café de canela em pó
1 colher de café de pimenta da Jamaica
1 colher de café de gengibre em pó
1 colher de café de cravo

Para a crosta:

80 g de manteiga sem sal
370 g de farinha panko
 $\frac{1}{2}$ molho de tomilho (somente as folhas)
2 dentes de alho esmagados
 $\frac{1}{2}$ maço de salsinha picada finamente
Raspas de 2 limões

Preparação do pernil:

Bata no liquidificador o suco de maçã, a salsa, o sal, a páprica e o coentro até ficar homogêneo. Coloque o pernil em um saco plástico e adicione o líquido da marinada. Deixe marinar na geladeira por 2 dias.

Preaqueça o forno a 140°C. Asse o pernil por aproximadamente 3 horas (cerca de 1 hora por kg). Após 1 hora de assamento, pincele a glace sobre o pernil.

Com 2h40 de assamento, retire o pernil do forno e espalhe uma camada espessa de salsa e crosta de praliné por toda a superfície. Pressione a farofa com as mãos para aderir bem ao pernil. Volte ao forno por mais 10 minutos a 180°C. Transfira para uma travessa grande, fatie e sirva quente.

Preparação da glace:

Em uma panela, misture o mel e os temperos (noz-moscada, canela, pimenta da Jamaica, gengibre e cravo) em fogo médio-alto. Cozinhe, mexendo sempre, por 5 minutos, até que os sabores se desenvolvam. Retire do fogo e mantenha aquecido até a hora de usar.

Preparação da crosta:

Em uma frigideira grande, aqueça a manteiga até espumar. Adicione a farinha panko, o tomilho, o alho e a salsa, misturando bem até que todos os ingredientes fiquem cobertos de manteiga. Reduza o fogo para médio e cozinhe, mexendo sempre, por 5-6 minutos, até que a mistura fique dourada e perfumada.

Transfira a mistura para uma assadeira grande e espalhe para esfriar completamente. Após esfriar, adicione as raspas de limão e misture bem. Tempere a gosto.



Cozinhando com a Asemg

◎ [asemg_mg](#)

🌐 [www.asemg.com.br](#)

