



# Alimentação Saudável

O Livro da Carne

Sugestões dos Grandes Chefes de Cozinha  
para o Coração dos Portugueses

## Prefácio

Na população portuguesa está a ocorrer um alarmante aumento da incidência de excesso de peso e obesidade, devido a erros alimentares bem conhecidos, e à cada vez menor prática de actividade física regular, condicionada pelas condições ambientais próprias das sociedades modernas.

É sobretudo um regime alimentar com excesso de calorias e gordura animal, pobre em fibra vegetal, que condena metade dos portugueses a ter peso a mais. Este excesso de peso está fortemente associado a vários factores de risco de doença cardiovascular, tais como a diabetes, a hipertensão arterial e as dislipidémias. A mortalidade e as doenças causadas pela obesidade e excesso de peso são hoje comparáveis às do tabagismo, no número de mortes e doenças evitáveis pela adopção de estilos de vida saudáveis.

Julgou a Fundação ser agora a vez de publicar um livro sobre

receitas de pratos de carne no Dia Mundial da Alimentação.

A mensagem fundamental que se pretende obter é que as refeições de carne, particularmente de aves e carne magra, são saudáveis, desde que integradas num regime alimentar equilibrado devendo ser consumidas em quantidade moderada, acompanhadas por saladas abundantes.

Nada melhor, que pedir ajuda aos mais famosos Chefes de Cozinha portuguesa para nos darem as suas receitas, com sugestões de pratos de carne, ao mesmo tempo saudáveis e saborosos, que permitem aos portugueses redescobrir o prazer da tradição alimentar portuguesa inserida na Dieta Mediterrânica que agora se procura renovar.

Prof. Doutor Manuel Oliveira Carrageta  
Presidente da FPC



A chã não é o feminino do chão, mas sim a parte da vaca confinada entre a alcatra, a rabadilha, o pojadouro e o chambão. Tantos nomes, tanta designação quase tantos quantos os grupos musculares que o animal tem. E só estamos a falar de carne de vaca. Se lhe acrescentarmos o borrego, o cabrito, o porco, vejamos só quanta variedade de carne poderá existir.

Também é certo que só estamos a falar de uma só cor, a vermelha. Se ao tema adicionarmos a cor branca, então vamos ter o frango, a galinha, o coelho e o peru.

Se na cozinha podemos assar, guisar, estufar, grelhar, fritar e cozer, vejamos quanta variedade, quantos aromas e quantos paladares podemos saborear só de pensar na palavra carne.

Se o pensamento é rápido, a confecção é lenta e a preguiça é mãe de todo o comodismo. Por outras palavras, pensar em carne é de uma riqueza de sabores e de aromas, mas quando se pensa em confeccioná-la as palavras bife e hambúrguer são as únicas que muitas vezes nos vêm à ideia.

Se a necessidade faz o engenho, a necessidade de conservar a carne ao longo do ano, fez o enchido. O chouriço, o paio, a farinheira, a morcela, a alheira, a cacholeira e os maranhos são bons exemplos (bons porque são mesmo apaladados e gulosos).

Viajemos por este país que sendo tão pequeno consegue ser tão variado. A carne de porco à alentejana, os rojões à minhota, as tripas à moda do Porto, o cabrito à serrana e a sopa da pedra de Almeirim são pratos regionais que reflectem uma cultura e um saber ancestral. Até o próprio cozido à portuguesa é feito de maneira diferente de região para região. Nos Açores até o fazem em furnas. Os hábitos alimentares e as doenças cardiovasculares são unha com carne. Os excessos de um pagam-se com o outro. A carne é fraca é certo. Mesmo quando o espírito é forte, não é fácil abdicar do prazer que ela nos proporciona. Mas, com conta, peso e medida, perdoa o bem que sabe pelo mal que possa fazer.

**Luis Negrão**  
Assessor Médico  
Fundação Portuguesa de Cardiologia



Diz o povo com razão que "a dose faz o veneno". O ditado adapta-se perfeitamente ao consumo actual de carne. Pode fazer parte de uma alimentação saudável mas em quantidades muito inferiores às que ingerimos habitualmente.

Sabemos que as carnes são um fornecedor importante de proteínas animais, algumas vitaminas e minerais nomeadamente ferro e zinco. São também ricas em calorias, colesterol e gordura, predominantemente saturada, cujo excesso é prejudicial à saúde. No entanto, é de realçar que há carnes mais ricas em gordura do que outras e com uma composição de ácidos gordos menos benéfica. Dum modo geral, as carnes de coelho e de aves são menos ricas em gordura e quando lhes retiramos a pele diminuímos bastante o seu conteúdo neste nutriente. As carnes de vaca, borrego e cabrito, animais ruminantes, são as que contêm teores de ácidos gordos mais relacionados com o aumento do "mau"

colesterol. A carne de porco magra é, dentro das carnes vermelhas, a que tem uma composição mais equilibrada.

A frequência com que ingerimos os diferentes tipos de carne deve relacionar-se com este factor, pelo que é recomendável utilizar mais vezes carnes brancas e menos carnes vermelhas.

Neste livro os "chefes" sugerem-nos algumas receitas em que são utilizadas várias carnes elaboradas por diferentes processos culinários e que irão certamente proporcionar-nos excelentes alternativas. Não esqueça no entanto que o recomendável é "usar sem abusar"...

**Elsa Feliciano**  
Assessora de Nutrição da FPC



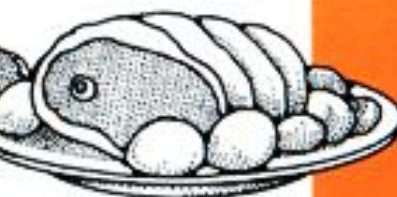






**ANTÓNIO HENRIQUES**

Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa



## Peito de Frango recheado com Cogumelos e Tâmaras com Molho do Estufado

(4 pessoas)

4 peitos de frango do campo

Para o recheio: 90 g de cogumelos frescos (Paris, Porto Belo e Pleurotes), 150 g tâmaras sem caroço, 1 dl vinho branco, qb coentros, qb vinho Porto doce

Para o estufado: 50g cenouras, 30g cebola, 2 dentes de alho, 2 tomates xuxa maduros, 2 talos de aipo, 2 dl vinho branco, 1 l caldo de aves, qb azeite, qb salsa e coentros

Para a guarnição: 1 courgette, 1 cenoura, 1 beringela, 1 tomate, 3 pimentos (1 verde, 1 vermelho e 1 amarelo), 2 dentes de alho, qb azeite, qb ervas aromáticas

Triture os cogumelos, as tâmaras e os coentros, perfume-os com vinho do Porto e faça uma "pasta" homogênea. Abra os peitos de frango sobre o comprimento, mas sem os separar, e coloque este preparado no interior fechando-os depois com um palito. Tempere-os com as ervas aromáticas picadas, azeite e uns salpicos de vinho branco. Leve-os a corar ligeiramente numa frigideira untada com azeite. Para o estufado coloque num tacho o azeite, os alhos e as cebolas cortadas, o tomate sem a pele, a cenoura, o aipo, o vinho branco, as ervas aromáticas e metade do caldo de aves. Tape o tacho e deixe cozinhar em lume brando cerca de 15 minutos. Triture este estufado e adicione-lhe os peitos de frango já corados. Volte a tapar o tacho e deixe cozinhar lentamente.

Lave e corte em cubos médios os legumes para a guarnição. Coloque-os num tacho com azeite, alhos picados e ervas aromáticas e deixe-os cozinhar em lume brando mas sem se desfazerem.

Sirva os peitos de frango cortados às fatias com o molho e acompanhe com o estufado de legumes e arroz de coentros.

## Coelho na Grelha com Espetos de Legumes, Batata Doce Assada e Emulsão de Coentros

(4 pessoas)

1 coelho, 1 dl azeite, 1 c. chá massa de pimentão, 1dl vinho branco, 1 lima em sumo, qb coentros

Para os Espetos de Legumes: 1 courgette, 1 beringela, 4 batatas doces pequenas, 3 pimentos (1 verde, 1 vermelho e 1 amarelo), 300 g cogumelos (Paris e Porto Belo), qb espetos de madeira

Para a Emulsão de Coentros 2 dl azeite, 2 limas em sumo, qb coentros

Utilize um coelho devidamente limpo mas inteiro. Junte o azeite, a massa de pimentão, o vinho branco, o sumo da lima e os coentros picados e com esta marinada barre bem o coelho. Lave bem os legumes e corte-os a gosto, não esquecendo que devem ter base para serem espetados e não partirem. Forme os espetos a seu gosto alternando os diferentes legumes. Salpique-os com azeite, tomilho ou oregãos e leve-os a grelhar. Grelhe também o coelho, lentamente, pincelando-o de vez em quando com a marinada. Lave as batatas doces e asse-as no forno. Para fazer a emulsão de coentros, coloque os ingredientes referidos num copo misturador e triture-os finamente. Corte o coelho em pedaços e sirva acompanhado com os espetos de legumes, a batata assada com pele e a emulsão de coentros.







**CARLOS CAPOTE**  
Restaurante o Capote



## Espetadas Tropicais de Frango

(4 pessoas)

500 g peito de frango  
2 bananas  
500 g rodela de ananás em calda  
2 colh. sopa molho de soja  
2 colh. sopa calda de ananás  
4 dentes de alho picados  
2 colh. sopa de azeite  
q.b. sal e pimenta  
400 g tomate cereja

Corte os peitos de frango em cubos. Tempere com o molho de soja diluído na calda do ananás e com os alhos picados. Deixe tomar gosto cerca de duas horas.

Corte o ananás em cubos e as bananas em rodela. Faça as espetadas alternando o frango com o ananás e a banana. Tempere com o sal e a pimenta. Pincele com o azeite e leve a grelhar numa chapa bem quente.

Sirva guarnecidas com os tomates cereja partidos ao meio e pedaços de ananás.

## Costeletas de Borrego com Manteiga de Hortelã

(6 pessoas)

1,2 kg de costeletas de borrego  
100 g de manteiga  
1 ramo de hortelã  
q.b. sal e pimenta

Tempere as costeletas com sal e pimenta e grelhe-as. Deixe-as passar bem dos dois lados e coloque-as num prato ou numa travessa.

Pique muito bem a hortelã e misture-a com a manteiga ligeiramente amolecida.

Coloque uma noz de manteiga de hortelã em cima de cada costeleta e sirva com legumes cozidos em vapor.

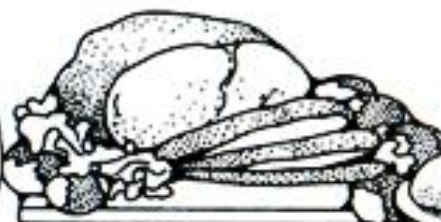






**HERNANI HERMIDA**

Director Técnico Revista "À MESA" KNORR



## Pintada com Puré de Grão

(4 pessoas)

- 1 pintada
- 200 g grão de bico
- 1 cenoura
- 1 cebola
- 50 g bacon
- 1 folha louro
- 1 ramo de tomilho
- 1,5 dl azeite

Coloque o grão a demolhar em água fria de um dia para o outro. Descasque a cebola e a cenoura e pique-as. Corte o bacon em cubos pequenos. Leve ao lume um tacho com 2 colheres de sopa de azeite, a cebola, a cenoura o bacon. Tape o tacho e deixe refogar ligeiramente. Junte o grão lavado e escorrido e a folha de louro e cubra com água fria. Tempere com um pouco de sal, tape e deixe cozinhar em lume brando cerca de 1h30m.

Ligue o forno a 220°C. Tempere a pintada com sal e pimenta. Coloque no interior da ave o ramo de tomilho. Coloque-a numa assadeira e leve-a ao forno a cozinhar.

Escorra o grão e reduza-o a puré. Junte-lhe um pouco de azeite e de água da cozedura até obter um puré macio. Corte a pintada em pedaços e sirva com o puré de grão.

## Perna de Borrego à Padeiro

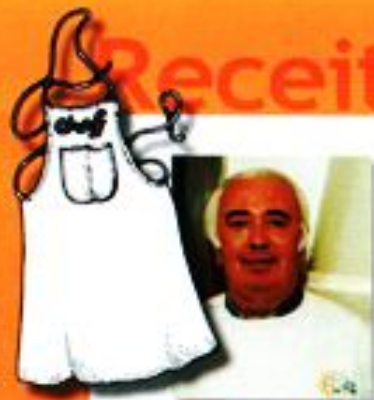
(6 pessoas)

- 1 perna de borrego
- 1.5 kg batatas
- 3 cebolas
- 1 dl azeite
- 1 raminho tomilho
- 2 folhas louro
- 1 raminho salsa
- qb sal
- qb pimenta acabada de moer

Ligue o forno a 180° C. Unte um prato de forno com azeite, coloque a perna do borrego e tempere-a com sal e pimenta. Junte o louro e o raminho do tomilho e leve ao forno durante 35 minutos, virando-a de vez em quando. Descasque as cebolas e corte-as em gomos. Deite o resto do azeite numa frigideira e junte a cebola, tempere com sal e pimenta e deixe-a refogar ligeiramente. Retire a perna de borrego do prato, espalhe no fundo do mesmo as batatinhas, cubra-as com a cebolada e coloque a perna de borrego por cima. Adicione um pouco de água. Leve de novo ao forno por 40 minutos, mexendo e virando a perna de vez em quando. Desligue o forno, deixe a carne repousar 5 minutos e sirva polvilhada com salsa picada.







**GABRIEL FIALHO**  
Restaurante "O Fialho"



## Perdiz com Lombardo

(4 pessoas)

4 perdizes pequenas, 2 dl azeite, 1 dl vinho branco, 2 cebolas médias, 4 dentes de alho, 1 ramo de cheiros (salsa, coentros e hortelã), 500 g cenoura, 2 nabos, 2 couves lombardas, 50 g linguiça, 15 g presunto, 50 g toucinho, qb sal, qb colorau

Lave muito bem as perdizes depois de devidamente amanhadas. Passe-as por farinha e frite-as no azeite. Pique as cebolas, os alhos e o presunto e refogue-as ligeiramente com um pouco do azeite e colorau. Adicione as perdizes, tempere com sal e deixe estufar lentamente, deitando de vez em quando um pouco de água e de vinho branco.

Quando estiverem estufadas retire-as do tacho e adicione ao caldo as couves cortadas aos quartos, as cenouras e os nabos. Junte os enchidos e deixe cozinhar.

Numa travessa coloque as perdizes cortadas ao meio e disponha os legumes em volta. Enfeite com hortelã.

## Borrego Assado no Forno com Batatinhas e Salada

(4 pessoas)

1 perna de borrego pequena cortada em pedaços, 4 dentes de alho, 500 g batatinhas novas, 2 cebolas, salsa qb, 1 colh. sopa de colorau, 3 dl vinho branco, 4 cravinhos, 50g banha, 2.5 dl azeite, sal e pimenta qb, alface, coentros e hortelã a gosto

Coloque o borrego numa assadeira de barro, junte as cebolas cortadas em rodela finas, os alhos, a salsa, a banha e o azeite. Tempere com sal, pimenta, cravinhos e colorau. Regue com vinho branco e deixe a marinar durante algumas horas.

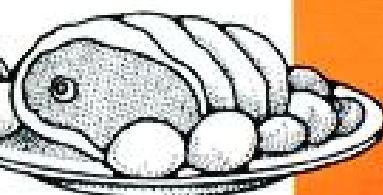
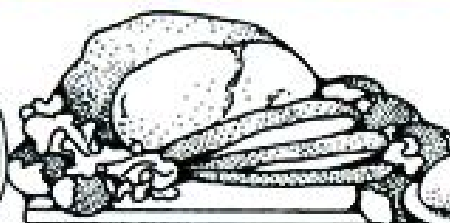
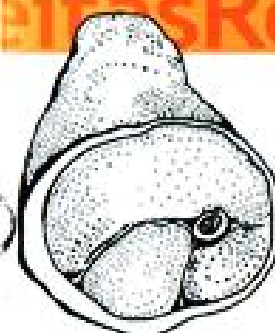
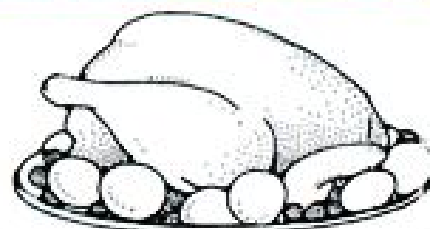
Leve ao forno bem quente e adicione as batatas quando virar a carne. Sirva-se com salada de alface cortada em juliana e temperada com hortelã e coentros picados.





**LINDOLFO RIBEIRO**

*Chefe Cozinha Hospital S. João da Madeira*



## *Galinha com vinho branco*

(6 pessoas)

- 1 galinha ou frango
- 1 ramo de cheiros
- 1 dl vinho branco
- 2 c sopa de azeite
- 1 tomate maduro
- 1 c sopa farinha
- qb queijo ralado
- qb pão ralado
- qb sal e piri-piri
- qb água

Coza a galinha coberta com água, o ramo de cheiros, o vinho branco, o azeite, o sal e o piri-piri. Quando estiver cozida retire-a da panela e coloque-a numa assadeira.

Adicione ao caldo de cozedura o tomate triturado sem pele e sem sementes e a farinha previamente desfeita em água. Leve de novo ao lume e deixe engrossar.

Verta este molho por cima da ave, polvilhe com um pouco de queijo e pão ralado e leve ao forno a gratinar.

Acompanhe com arroz branco e legumes salteados ou uma salada mista.

## *Vitela de Caldeirada*

(6 pessoas)

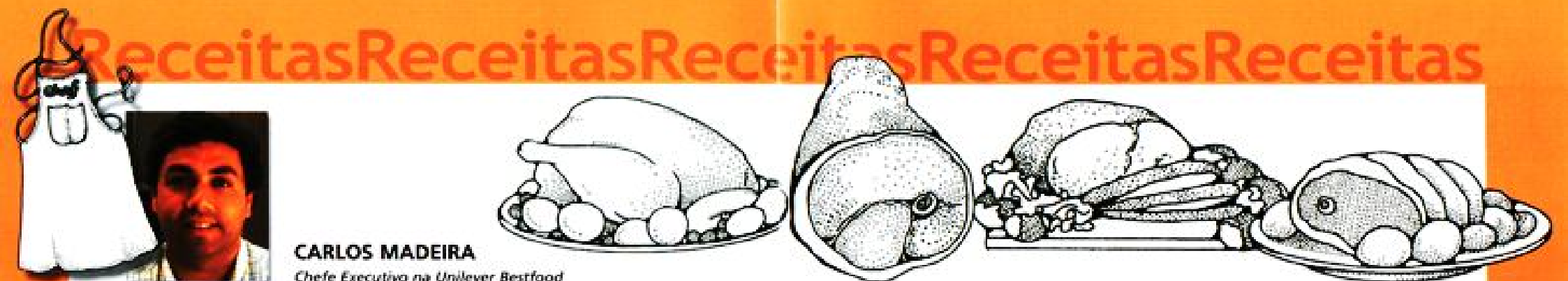
- 1 kg aba de vitela sem osso
- 200 g cogumelos
- 3 c sopa azeite
- 10 cebolinhas
- 2 dentes de alho
- 2 copos vinho tinto
- 1 ramo salsa
- 2 folhas louro
- 1 pimento vermelho
- qb água
- qb farinha
- qb sal

Corte a carne em cubos, tempere-a com os alhos e sal e refogue-a ligeiramente em azeite e um pouco de água. Deixe cozinhar um pouco até ganhar cor e estar tenra. Junte as cebolinhas, o vinho, a salsa, o louro, o pimento cortado em tiras e os cogumelos.

Deixe cozinhar em lume brando. Quando estiver pronto, polvilhe com a farinha, dê umas voltas para dar consistência ao molho e tape. Sirva com batatinhas salteadas e legumes.







**CARLOS MADEIRA**

*Chefe Executivo na Unilever Bestfood*

## Rolinho de Peru com Recheio do Campo

(10 pessoas)

1,5 kg bife de peru, 200 g bacon em cubos, 300 g cogumelos de paris em cubos, 150 g alho francês, cortado em paisana, 2 dl de Azeite, 800 g brócolos, 300 g iogurte natural, 600 g fusilli tricolor, 2 l caldo de legumes, 50 g mostarda antiga, 50 ml sumo de limão, qb pimenta moída

Corte os bifes de peru finos com cerca de 150 g cada. Tempere com o sumo de limão e a pimenta moída. Faça um salteado em azeite com o alho francês, os cogumelos e o bacon. Recheie os bifes com este preparado e prenda com fio de cozinha ou envolva em papel de alumínio. Coza a massa tricolor no caldo de legumes e arrefeça-a depois de cozida. Reserve algum caldo de legumes. Cozinhe os rolinhos em azeite, lentamente e em lume brando ou coloque-os no forno. Retire os rolinhos, escorra a gordura e adicione o iogurte e um pouco de caldo de legumes deixando ferver lentamente. No final, adicione a mostarda. Coza os brócolos em caldo de legumes. Fatie os rolinhos e emplate-os a gosto com o molho em volta. Sirva com os fusilli e os brócolos.

## Hambúrguer de Carne e Legumes com Misto de Arroz

(10 pessoas)

1.5 kg carne vaca picada  
75 g cenoura picada grossa  
100 g cogumelos picados grossos  
75 g courgettes picada grossa  
1 dl azeite  
500 g misto de arroz agulha e selvagem  
1 ovo  
qb pimenta moída na altura  
qb flor de sal

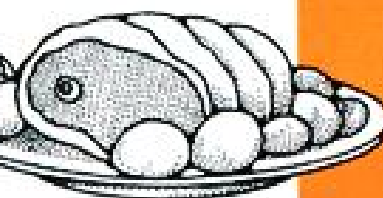
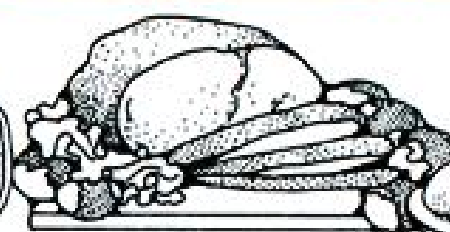
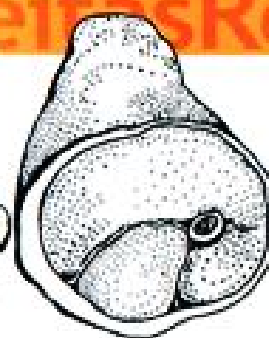
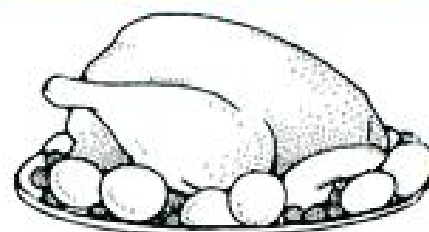
Faça um salteado em azeite com todos os legumes picados. Coza o misto de arroz agulha e selvagem em água e sal. Misture os legumes salteados com a carne picada e ligue tudo adicionando um ovo e temperando com a pimenta. Molde os hambúrgueres e frite-os em azeite. Emplate colocando o misto de arroz no centro do prato e sobre este o hambúrguer. Polvilhe-o com flor de sal. Polvilhe o prato com salsa picada e pimenta moída.





**PAULO PINTO**

Restaurante "Bica do Sapato"



## Pintada glaceada com especiarias, funcho assado e queijo cabra gratinado

(4 pessoas)

20 ml azeite, 80 g funcho, 20 g alho, 4 batatas pequenas, 600 g pintada, 80 g alho francês, 80 g cebolinhas, 1 dl vinho branco, qb pimenta preta moída, caril, tomilho, louro e sal

Tempere a pintada com um pouco de vinho branco, louro, alho, pimenta, sal e azeite e deixe marinar cerca de 30 minutos. Corte o funcho em juliana e escale-o em água a ferver. Reserve. Faça um salteado em azeite com as cebolinhas, e deixe cozinhar lentamente em lume brando. No fim, junte um pouco de tomilho. Asse as batatas no forno com um pouco de sal e quando estiverem assadas descasque-as e esmague-as com um garfo. Tempere com um pouco de azeite. Core a pintada em azeite em lume brando e leve ao forno a 170°C durante 30 minutos. Quando retirar do forno polvilhe com um pouco de caril em pó. Emprate a seu gosto.

## Tanaca de novilho sobre legumes orientais, selecção de verduras mistas, sobre tostas de azeitona

(4 pessoas)

20 ml azeite, 4 lombos de novilho (80 g cada um), 200 g alfaces mistas, 4 metades de baguetes de azeitonas, 20 azeitonas pretas, 15 g sementes de sésamo, 4 ml vinagre vinho branco, 15 g castanha de água, 15 g rebentos de soja, 15 g bambu, 20 g cenoura, 12 ml molho de soja, 20 g mel, 12 g maionaise de azeite qb sal e pimenta preta moída

Lave as alfaces e corte-as em pedaços pequenos. Corte as castanhas de água e as cenouras em juliana, junte os rebentos de soja, o bambu e as sementes de sésamo e tempere com o molho de soja e um pouco de azeite. Torre as fatias da baguete. Triture as azeitonas sem caroço e misture com a maionaise de azeite. Barre as tostas com este preparado e disponha por cima as alfaces cortadas temperadas com um fio de azeite, sal, pimenta preta moída e o vinagre. Tempere os nacos do lombo de novilho com sal e pimenta preta moída e leve-os a grelhar. Sirva os nacos de novilho dispostos sobre os legumes orientais e acompanhe com as tostas de azeitona.

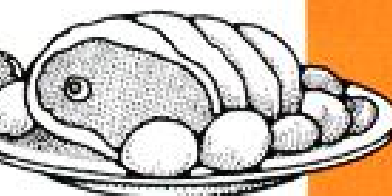
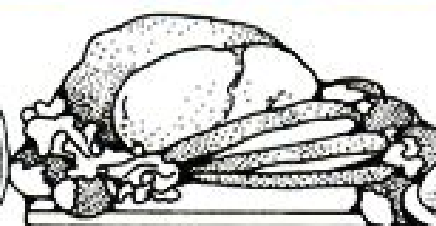
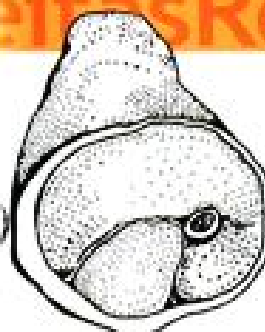
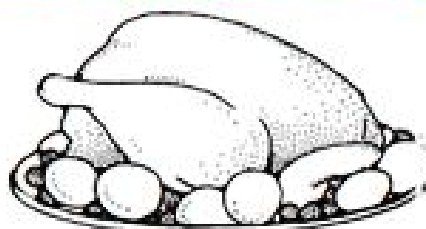






**FAUSTO AIROLDI**

Restaurante "Bica do Sapato"



## Supremo de Frango recheado com Camarão e Assado com Mozzarella Com Tomate Assado

(4 pessoas)

4 supremos de frango, 120g camarão  
1/2 ramo de cebolinho picado, 2 mozzarella frescos  
(preferência de Bufala), 8 tomates xuxa, 2 dentes alho  
1 dl azeite, qb sal, pimenta e oregãos

Triture o camarão, tempere com sal e pimenta e junte-lhe o cebolinho picado. Corte um bolso no supremo de frango e recheie com o preparado de camarão. Feche com um palito e tempere com azeite, sal e pimenta. Coloque os supremos num tabuleiro de forno, por cima a mozzarella às rodela e tempere com pimenta, sal e oregãos. Leve ao forno muito quente cerca de 12 minutos. Sirva com tomate assado.

Para o tomate assado:

Pique os tomates com um garfo, junte os alhos cortados em tiras finas e tempere com sal, pimenta e oregãos. Regue com um fio de azeite e leve ao forno brando. Sirva quente a acompanhar o frango.

## Koftas de Borrego com Hortelã e Salada de Cous Cous

(4 pessoas)

500 g carne borrego limpa, picada, 150 g pão fresco  
ralado, 100 g cebola picada, 20 g alho picado  
1 ramo hortelã cortada em tiras finas, 2 ovos inteiros  
qb sal, pimenta, cominhos e cravinho

Molho: iogurte natural, pepino ralado, hortelã e alho picado

Salada de cous cous: 250 g cous cous, 4 tomates xuxa  
cortados em quadrados, 2 cebolas roxas cortadas  
em quadradinhos, 1 ramo coentros picados, 1 ramo  
salsa picado, 4 c. sopa azeite, 1 c. sopa vinagre de vinho

Envolve a carne picada, a cebola picada, o alho picado, o pão ralado e os ovos batidos. Tempere com sal, pimenta, cominhos e cravinho a seu gosto. Divida em oito e molde em volta de uma espetada (preferência de bambu). Pincele com azeite leve ao forno durante 10 minutos.

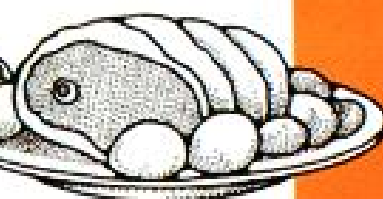
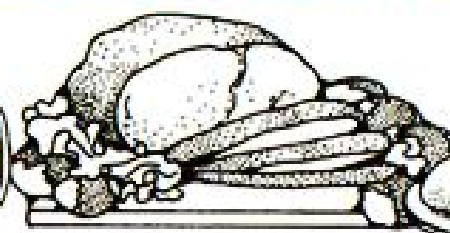
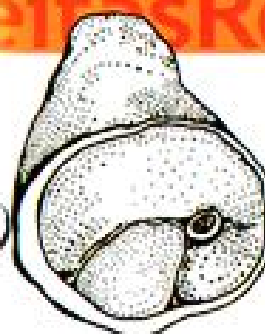
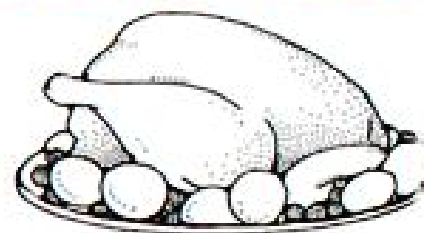
Para o molho: Escorra o iogurte num pano. Rale bem o pepino e junte à hortelã e ao iogurte. Tempere a gosto e guarde no frio.

Para a Salada de Cous cous: Faça o cous cous como indica na embalagem e arrefeça sem passar por água. Se quiser estenda num tabuleiro. Junte a cebola e o tomate cortados e ervas aromáticas. Tempere a gosto adicionando o azeite e o vinagre. Sirva frio e acompanhe com as koftas de borrego com molho de iogurte.





VICTOR SOBRAL  
VS Consultoria



## Frango com Maçã Reineta (10 pessoas)

2 frangos médios  
300 g cebolinhas  
200 g cebola picada  
6 dentes alho  
8 maçãs reineta  
1 dl azeite virgem  
2 dl vinho branco

2.5 dl caldo de frango  
1 limão em sumo  
2 folhas louro  
1 molho salsa  
q.b. sal marinho  
q.b. pimenta

Amanhe os frangos e separe as pernas dos peitos. Tempere com sal e pimenta e aloure num pouco de azeite. Adicione ao preparado a cebola e o alho picado, deixe alourar um pouco e junte o vinho branco e o caldo de frango. Deixe apurar, rectifique os temperos, retire o frango e triture o preparado com a varinha mágica. Junte de novo o frango e as cebolinhas e deixe ferver até que estas cozam. Por fim, polvilhe com salsa picada e retire do lume. Corte as maçãs em gomos, retire-lhes o caroço, tempere com sal e pimenta e aloure-as em azeite. Coloque os gomos de maçã no centro do prato, o frango sobre eles e o molho em volta. Decore com folhas de salsa. Sirva acompanhado de arroz branco.

## Sela de Borrego Alourado, Legumes e Emulsão de Beterraba e Cardamomo (10 pessoas)

2 kg sela de borrego  
q.b. tomilho seco  
q.b. sal marinho  
q.b. pimenta Jamaica  
1 dl azeite virgem

### Para a Guarnição:

20 cogumelos Porto Belo  
20 lâminas grossas de courgette  
20 lâminas grossas de abóbora  
0.5 dl azeite virgem  
q.b. sal marinho  
q.b. pimenta de moinho

### Para a Mousse:

150 g cebola roxa  
450 g beterraba  
1 dl azeite virgem  
2 dl caldo de aves  
2 dl vinho do Porto  
q.b. sal marinho  
q.b. pimenta de moinho  
q.b. cardamomo

Tempere a carne com pimenta, sal marinho e tomilho e aloure-a em azeite. Para a guarnição, core os legumes separadamente em azeite quente e tempere-os com sal marinho e pimenta de moinho.

Para fazer a mousse prepare um fundo em 0.5 dl de azeite quente com a cebola picada. Adicione o caldo de aves e a beterraba cortada em cubos pequenos. Junte o vinho do Porto e o cardamomo a meio da cozedura. Quando a beterraba estiver cozida, triture o preparado e adicione o restante azeite. Sirva dispondo os legumes em camadas, a carne, uma porção de mousse de beterraba e aromatize com tomilho.

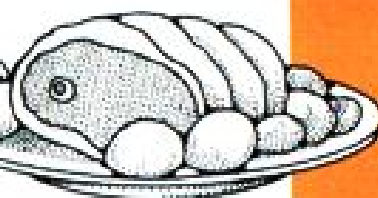
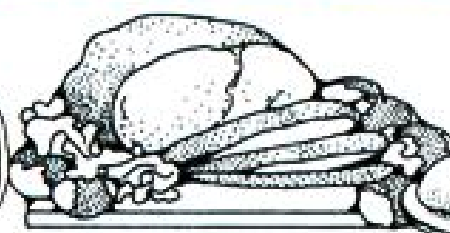
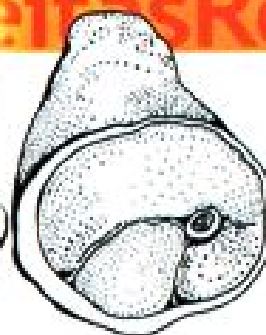
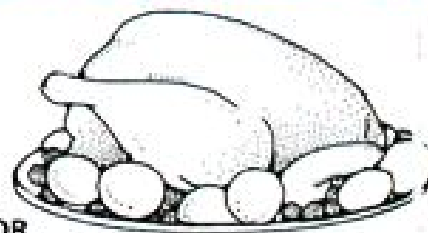






**JOSÉ LUIS LAVRADOR**

Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra



## ***Galinha Cozida com Legumes***

*(4 pessoas)*

0.5 kg galinha (coxas)  
2 cebolas  
250 g cenouras  
250 g batatas  
250 g ervilhas  
200 g feijão verde  
200 g couve lombarda  
qb azeite, sal, salsa e hortelã

Retire a pele à galinha e coloque-a num tacho em água temperada com sal, azeite e aromatizada com cebola, salsa e hortelã. Ponha ao lume e deixe cozinhar, tendo o cuidado de escumar algumas impurezas que vêm à superfície. Antes de estarem totalmente cozinhadas, juntam-se os legumes devidamente preparados e cortados. Rectificam-se os temperos e deixa-se finalizar a cozedura.

Emprate e sirva bem quente.

## ***Lombinho de Porco Preto criado com bolota***

*(4 pessoas)*

400 g lombinhos de porco preto  
80 g grelos  
100 g cenouras  
100 g courgettes  
100 g castanhas  
100 g espinafres  
1dl azeite  
2 dentes de alho  
qb sal

Prepare os legumes e coza-os em água temperada com um pouco de sal e um fio de azeite.

Grelhe os lombinhos de porco apenas temperados com uma pitada de sal grosso.

Sirva os lombinhos acompanhados da mistura de legumes, regue-os com um fio de azeite e polvilhe com alho cru picado.



# Conselhos Práticos

Sempre que fizer um refogado pode optar por um "refogado saudável", isto é: utilize azeite, cebola, alho, tomate e um pouco de água e leve ao lume num tacho com tampa. O vapor que se forma e a pequena quantidade de água que adicionou impedem o azeite de atingir temperaturas muito elevadas e de se "queimar". Não perderá nada em sabor mas ganhará muito em saúde.

Não adicione muito sal aos alimentos que confecciona. Estas receitas deixam um pouco ao seu critério a quantidade de sal a utilizar. Obviamente que o seu estado de saúde tem influência na quantidade de sal que pode adicionar.

Mesmo sendo saudável não se esqueça que a prevenção

começa quando estamos bem. As ervas aromáticas e especiarias aqui recomendadas são uma excelente alternativa. Também o recurso ao vinho e às marinadas é uma forma de aumentar o sabor diminuindo o sal. Quando utilizamos bebidas alcoólicas para cozinhar, o calor permite a evaporação do álcool pelo que podem ser usadas com segurança.

Algumas receitas aqui apresentadas utilizam alimentos fritos. Fritar é indiscutivelmente um método culinário que devemos utilizar poucas vezes, de preferência deixá-lo para os dias festivos. No entanto, quando fritar deve ter alguns cuidados: sempre que possível utilize utensílios de fundo antiaderente que lhe permitem utilizar quantidades mínimas de gordura; seja cuidadoso

com a escolha da gordura dando preferência ao azeite ou a óleos adequados para fritar. Utilize-os sempre em pequenas quantidades e de preferência não os reutilize.

Em todas as receitas sugeridas pode utilizar carne fresca ou congelada. Em qualquer dos casos tenha em atenção o aspecto, a cor e cheiro do alimento por uma questão de segurança alimentar. Use apenas produtos que não lhe deixem dúvidas quanto à sua "frescura".

As carnes congeladas podem ser uma excelente opção, não só económica, mas também de frescura e a nível nutricional. Quando a adquirir verifique o interior da embalagem ou então palpe-a. Se ela mantiver todas as suas boas características, não tem cristais

de gelo em volta nem apresenta zonas desidratadas ou queimadas pelo gelo. Quando a retira da embalagem também não deve cheirar a ranço. Estas são as suas características de segurança.

Antes de cozinhar uma carne, limpe-a e retire-lhe muito bem todas as gorduras visíveis. Sempre que possível cozinhe as aves sem pele. Esta prática diminui o teor de gordura do alimento tornando-o por isso, um pouco mais saudável para o seu coração.

**Elsa Feliciano**  
Assessora de Nutrição  
Fundação Portuguesa de Cardiologia







Apoio:

**Bialport**  
CARDIOLOGIA



fundação  
portuguesa de  
cardiologia

Instituição de Utilidade Pública

R. JOAQUIM ANTÓNIO DE AGUIAR, 64 - 2.º Dt.º

1070-153 LISBOA • PORTUGAL

Tel: 213 815 000 • Fax: 213 873 331

fpcardio@mail.telepac.pt

**Delegação Norte:** R. da Torreinha, 254 Loja E • 4050-610 PORTO • Tel: 222 038 082 • Fax: 222 038 083

**Delegação Centro:** Av. Sá da Bandeira, 52 - 1.º • 3000-350 COIMBRA • Tel: 239 838 598 • Fax: 239 827 996

**Delegação da Madeira:** Av. Arriaga, 50-1.º - sala 1 • 9000-064 FUNCHAL • Tel: 291 232 803

[www.fpcardiologia.pt](http://www.fpcardiologia.pt)

Maio de 2007