

RECEITAS DE CARNÁ



Cará gratinado

Ingredientes:

800 g de cará (inhame)
3 xícaras (chá) de leite (750ml)
2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
1/3 xícara (chá) de farinha de trigo (50g)
1 pacote pequeno de queijo ralado (50g)
3 colheres (sopa) de nozes picadas (opcional)
1 colher (sopa) de farinha de rosca
Manteiga para untar
Pimenta do reino, sal e noz moscada a gosto

Modo de preparo:

Derreta a manteiga (ou margarina), junte a farinha de trigo, o leite, mexa e ferva até ficar um molho encorpado.
Tempere com sal, pimenta e noz moscada.
Unte um refratário com manteiga e coloque um pouco desse molho branco.
Corte o cará em fatias finas e distribua uma camada no refratário.
Cubra com um pouco de molho branco e salpique o queijo ralado.
Repita a camada de cará e cubra com o molho branco.
Termine cobrindo tudo com farinha de rosca.
Leve ao forno quente por cerca de 30 minutos até o cará ficar macio e a crosta gratinada.

Cará corado

Ingredientes:

1 cará (inhame) grande descascado, picado em rodelas grandes
1/2 xícara de óleo de soja aproximadamente
2 colheres de sopa de azeite de oliva
4 dentes de alho
2 ramos de alecrim
Sal e pimenta do reino a gosto
(água para o cozimento e papel manteiga para untar)

Modo de preparo:

Cozinhe o cará grossamente picado em água por aproximadamente 30 minutos – ele deve ficar macio mas ainda bem firme por dentro. Escorra o cará e pique ele em cubos pequenos de aproximadamente 3 cm, reserve. Em uma assadeira média, disponha o papel manteiga e unte com o óleo de soja por cima. Coloque um pouco de sal, o cará picado. Disponha então o alecrim, os dentes de alho picados ao meio e a pimenta do reino de forma homogênea. Por último regue com o azeite de oliva e leve ao forno pré-aquecido, em potência média por aproximadamente 45 minutos, até ficar crocantes! Retire do forno, escorra e sirva imediatamente!

Bolo de cará com coco

Ingredientes:

500 g de cará picadinho
3 ovos
2 ½ xícaras de açúcar
1 vidro de leite de coco
1 pacote de coco ralado (50g)
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo:

No liquidificador, junte o cará, os ovos, o açúcar, o leite de coco e o coco ralado. Bata até o cará desmanchar e transfira para uma tigela. Adicione a farinha e o fermento mexendo bem. Asse em forno médio, em um tabuleiro untado e enfarinhado.

Escondidinho de cará com carne moída**Ingredientes:**

1 kg de cará cozido e passado no espremedor
2 ovos
2 colheres (sopa) de margarina
1 xícara (chá) de leite
sal a gosto
3 claras batidas em neve
1 colher (sobremesa) de fermento em pó

Recheio:

500g de carne moída
3 colheres (sopa) de óleo
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
2 tomates maduros sem pele e sementes picados
1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas (opcional)
Sal e pimenta a gosto
3 ovos cozidos e picados
1 gema para pincelar
Queijo ralado para polvilhar

Modo de preparo:

Em uma panela, misture o cará, os ovos, a margarina, o leite e o sal. Leve ao fogo brando, mexendo sempre até misturar todos os ingredientes. Desligue o fogo e deixe esfriar, misture o fermento em pó e as claras.

Recheio:

em uma panela, aqueça o óleo e refogue a carne até secar. Acrescente a cebola, o alho, o tomate e refogue até dourar. Junte o sal, a pimenta, as azeitonas e o ovo. Desligue o fogo e deixe esfriar.

Montagem:

em um refratário untado com margarina, coloque metade da massa, a carne por cima e cubra com o restante da massa. Pincele a gema, salpique o queijo e asse no forno pré-aquecido a 200°C até dourar.

Bolo bom de cará**Ingredientes:**

1 prato de cará cozido e amassado (+/- 300g)
1/2 xícara de óleo
2 colheres de sopa de margarina
2 xícaras de farinha de trigo
1 1/2 xícara de açúcar
1 pitada de sal
1 xícara de leite
1 colher de sopa de fermento químico

Modo de preparo:

Bata o cará (inhame), o óleo, a margarina e o açúcar, acrescente os ovos, bata mais um pouco, coloque o leite alternando com a farinha de trigo e misture com a colher e por último

acrescente o fermento. Coloque numa forma untada e polvilhada com açúcar cristal. Asse a 180°C por 40 minutos ou até dourar.

Nhoque de cará

Ingredientes:

1 kg de cará cozido e espremido
½ xícara de farinha de trigo
3 gemas de ovos
50g de queijo ralado

Modo de preparo:

Amasse todos os ingredientes, caso necessário acrescente mais farinha para dar o ponto. Enrole e corte como de costume. Cozinhe e cubra com molho.

Pudim de cará

Ingredientes:

1 xícara de queijo parmesão ou meia-cura ralado
1/2 xícara de açúcar
2 claras.
1 colher (sopa) de manteiga em temperatura ambiente
1 cará grande
2 gemas

Modo de preparo:

Numa panela, coloque o cará, cubra com água e leve ao fogo alto.

Deixe cozinhar até ficar macio, tire do fogo, escorra.

Descasque e passe no espremedor, deverá render 2 xícaras de purê de cará.

Em um recipiente, junte purê de cará, queijo ralado, gemas, manteiga, açúcar e misture bem.

Bata as claras em neve e acrescente à massa de cará, misture cuidadosamente.

Em uma forma de 20 cm de diâmetro, untada com manteiga, coloque a mistura e leve ao forno já pré-aquecido em temperatura alta.

Asse o pudim por cerca de 50 minutos ou até ficar dourado, você pode testar com um palito.

Retire do forno e deixe amornar. Depois desenforme em um prato de servir.

Servir frio.