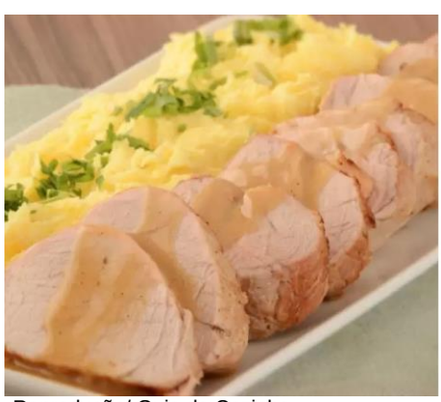
NOTA TÉCNICA Nº 022/2022

Dicas de preparação para Mignon Suíno

O filé mignon suíno é uma carne que possui um preparo prático, podendo ser substituto de outras proteínas em preparações como: sopas, tortas, strogonoff, entre outros.

Para deixar a carne mais suculenta e saborosa, o ideal é fazer o processo de selagem, que é o uso de altas temperaturas para rapidamente criar uma crosta amarronzada na superfície dos alimentos. Assim, eles ficam saborosos e suculentos. O processo é simples: basta colocar um pouco de óleo na panela, esperar aquecer bem e colocar a carne, deixando alguns minutos até que forme uma "crosta" amarronzada. Quando o lado em contato com a panela mudar de cor, vira do outro lado e espera até que também forme a mesma "crosta". É essa "crosta" que impede que a carne perca seus sucos e assim mantém a suculência e o sabor. Após a selagem, manter a carne no fogo até que finalize seu cozimento.



Reprodução/ Guia da Cozinha
Foto: Alto Astral

O corte também contém pouca gordura, então se o preparo for assado, a carne deve ir ao forno médio e com maior tempo de forno (mais ou menos 30 minutos, depende muito da potência do forno), assim a carne não corre risco de ficar seca.

Outra dica para preparar a carne assada é utilizar um caldo ou molho na assadeira, podendo ser um molho de tomate ou um molho feito na panela após selar a carne, assim o “queimadinho” da panela dá mais sabor ao preparo.

Correspondência Interna 009/2021. Assinatura Avançada realizada por: **Andrea Bruginski** em 09/08/2022 09:10. Assinatura Simples realizada por: **Fernanda Brzezinski da Cunha** em 08/08/2022 17:13. Inserido ao documento **204.725** por: **Rosangela Mara Slomski Oliveira** em: 08/08/2022 17:12. Documento assinado nos termos do Art. 38 do Decreto Estadual nº 7304/2021. A autenticidade deste documento pode ser validada no endereço: **https://www.eprotocolo.pr.gov.br/spiweb/validarDocumento** com o código: **e152aa9aa82a598b45de2fb385001696**.

A carne também pode ser realizada em uma panela de pressão, o que mantém a carne suculenta e saborosa.

Dicas de receitas

Filé Mignon Suíno com batata na manteiga

Rendimento: 15 porções

Ingredientes

Carne:

- 2 kg de filé mignon suíno;
- 4 limões;
- 4 colheres de chá de alho triturado;
- 2 cebolas picadas;
- 1 colher de sopa de manteiga.

Batata:

- 1 kg de batata;
- 1 maço de salsa;
- Orégano a gosto;
- 4 colheres de manteiga.

Correspondência Interna 009/2021. Assinatura Avançada realizada por: **Andrea Bruginski** em 09/08/2022 09:10. Assinatura Simples realizada por: **Fernanda Brzezinski da Cunha** em 08/08/2022 17:13. Inserido ao documento **204.725** por: **Rosangela Mara Slomski Oliveira** em: 08/08/2022 17:12. Documento assinado nos termos do Art. 38 do Decreto Estadual nº 7304/2021. A autenticidade deste documento pode ser validada no endereço: **https://www.eprotocolo.pr.gov.br/spiweb/validarDocumento** com o código: **e152aa9aa82a598b45de2fb385001696**.

Modo de preparo carne

- Temperar os filés com limão, alho, sal e cebola. Deixe por 1 hora;
- Untar uma assadeira com manteiga, ordenar os filés com o caldo do tempero e espalhar a manteiga pelos filés;
- Levar ao forno por alguns minutos coberto com papel alumínio (caso a escola não o tenha, basta colocar mais água para evitar que a carne resseque), se ressecar coloque mais manteiga;
- Depois tirar o papel alumínio e deixar mais 30 minutos, virar e regar com o caldo que se formar.

Para as Batatas

- Descascar as batatas e levar ao fogo com água e sal até ferventar, não deixe cozinhar;
- Em uma assadeira, colocar a metade da mistura da manteiga com a salsa e o orégano;
- Colocar as batatas e acrescentar o restante da mistura manteiga e levar ao forno até as batatas assar;
- Pegar a assadeira com a carne e colocar em chama do fogão mínima e deixar o caldo ferver, sempre regando a carne;
- Colocar as batatas e misture na assadeira da carne;
- Regar todo o caldo na batata e na carne e desligar o fogo.

Correspondência Interna 009/2021. Assinatura Avançada realizada por: **Andrea Bruginski** em 09/08/2022 09:10. Assinatura Simples realizada por: **Fernanda Brzezinski da Cunha** em 08/08/2022 17:13. Inserido ao documento **204.725** por: **Rosangela Mara Slomski Oliveira** em: 08/08/2022 17:12. Documento assinado nos termos do Art. 38 do Decreto Estadual nº 7304/2021. A autenticidade deste documento pode ser validada no endereço: **https://www.eprotocolo.pr.gov.br/spiweb/validarDocumento** com o código: **e152aa9aa82a598b45de2fb385001696**.

Rosbife Suíno

Rendimento: 12 porções

Ingredientes

- 2 kg de filés mignon suíno;
- 4 colheres de sopa de óleo;
- 2 colheres de chá de sal;
- Demais temperos a gosto.

Modo de preparo

- Em um recipiente misturar o óleo, o sal e os demais temperos.
- Passar a mistura em todas as fatias do filé;
- Assar o filé em forno preaquecido a 220°C por 15 minutos;
- Baixar a temperatura para 180°C e deixar por mais 10 minutos;
- Retirar do forno, cobrir com papel alumínio e deixar descansar por 10 minutos.

Correspondência Interna 009/2021. Assinatura Avançada realizada por: **Andrea Bruginski** em 09/08/2022 09:10. Assinatura Simples realizada por: **Fernanda Brzezinski da Cunha** em 08/08/2022 17:13. Inserido ao documento **204.725** por: **Rosangela Mara Slomski Oliveira** em: 08/08/2022 17:12. Documento assinado nos termos do Art. 38 do Decreto Estadual nº 7304/2021. A autenticidade deste documento pode ser validada no endereço: **https://www.eprotocolo.pr.gov.br/spiweb/validarDocumento** com o código: **e152aa9aa82a598b45de2fb385001696**.

Filé mignon suíno empanado ao forno

Rendimento: 12 porções

Ingredientes

- 2 kg de filé mignon suíno;
- Sal e demais temperos a gosto;
- 6 dentes de alho amassados;
- 2 cebolas médias picadas;
- 1 limão;
- 3 ovos batidos;
- Farinha para empanar.

Modo de preparo

- Temperar a carne com o sal, o alho, a cebola e o suco de limão, misturar bem, tampar o recipiente e deixar descansar por 30 minutos (ou de um dia para o outro) na geladeira;
- Misturar os ovos com a carne até envolver bem;
- Separar a farinha em um recipiente com os demais temperos a gosto;
- Empanar os filés e levar para uma assadeira já untada com óleo;

Correspondência Interna 009/2021. Assinatura Avançada realizada por: **Andrea Bruginski** em 09/08/2022 09:10. Assinatura Simples realizada por: **Fernanda Brzezinski da Cunha** em 08/08/2022 17:13. Inserido ao documento **204.725** por: **Rosangela Mara Slomski Oliveira** em: 08/08/2022 17:12. Documento assinado nos termos do Art. 38 do Decreto Estadual nº 7304/2021. A autenticidade deste documento pode ser validada no endereço: **https://www.eprotocolo.pr.gov.br/spiweb/validarDocumento** com o código: **e152aa9aa82a598b45de2fb385001696**.

- Regar com um pouco de azeite ou óleo e levar ao forno a 200 ºC por cerca de 35 a 40 minutos;

Dica extra de preparo

Dica: Uma dica é temperar a carne com molho e colocá-la no pão ou desfiar a carne para fazer sanduíches com tomate e pimentão.

Correspondência Interna 009/2021. Assinatura Avançada realizada por: **Andrea Bruginski** em 09/08/2022 09:10. Assinatura Simples realizada por: **Fernanda Brzezinski da Cunha** em 08/08/2022 17:13. Inserido ao documento **204.725** por: **Rosangela Mara Slomski Oliveira** em: 08/08/2022 17:12. Documento assinado nos termos do Art. 38 do Decreto Estadual nº 7304/2021. A autenticidade deste documento pode ser validada no endereço: **https://www.eprotocolo.pr.gov.br/spiweb/validarDocumento** com o código: **e152aa9aa82a598b45de2fb385001696**.