

NOTA TÉCNICA Nº 023/2022

Dicas de preparação para Lagarto Fatiado

Nesse ano começamos a comprar mais um corte de carne: o lagarto fatiado, também conhecido como: lagarto paulista, branco, posta branca, paulista e/ou tatu.

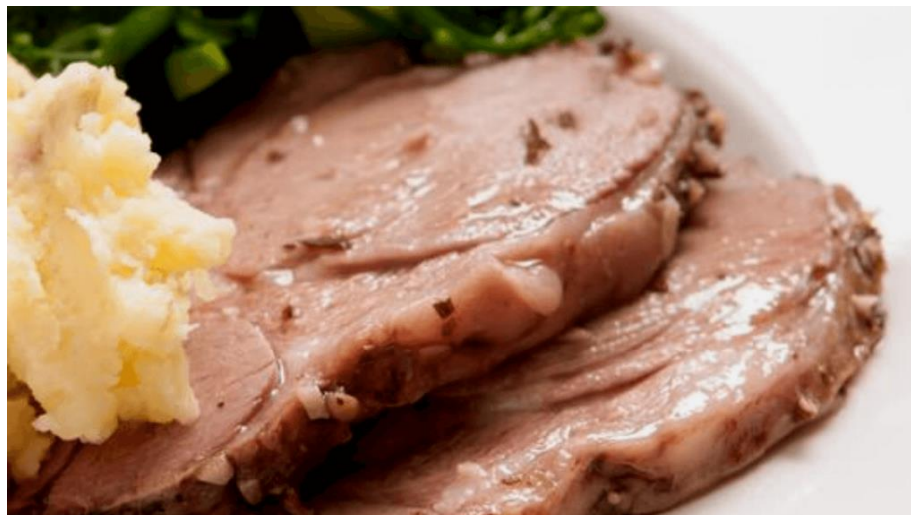
O lagarto é um corte bovino e é conhecido por ser uma carne mais seca e fibrosa, no entanto, muito saborosa. Essa carne possui pouca gordura, que fica concentrada na parte externa, exigindo cozimento mais lento, sendo ideal para panela de pressão, assados de panela, rosbifes, carne recheada, cozidos ou utilizado desfiado em molhos e refogados e para ficar macia demanda mais tempo de cocção.

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, virar o outro lado e esperar 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.



Dicas de receitas

Lagarto de panela de pressão



Rendimento: 20 porções

Ingredientes

- 1kg de lagarto;
- 1 colher (sopa) de sal;
- 2 dentes de alho espremidos;
- 1 cebola picada;
- 1/2 xícara (chá) de vinagre (100 ml).

Modo de preparo

- Misture os temperos, acomode a carne e deixe marinando por 30 minutos.
- Transfira tudo para a panela de pressão, cubra com água e leve ao fogo médio conforme o tempo indicado na embalagem, após começar a chiar.
- Libere a pressão para abrir a panela, retire a carne e sirva com o viradinho de couve ou purê.

Lagarto assado com batata



Rendimento: 20 porções

Ingredientes

- 1kg de lagarto;
- 1 limão para temperar;
- 5 dentes de alho amassadinhos;
- 4 colheres (sopa) de cebola picada;
- 3 folhas de louro;
- Molho de tomate;
- 4 colheres de óleo;
- 2 colheres de salsa;
- 2 maços de cebolinhas;
- Água para colocar os poucos;
- 12 batatinhas ou 6 batatas grandes cozidas al dente e cortadas ao meio;

Modo de preparo

- Esprema o limão sobre o lagarto.
- Tempere-o com o alho, a salsa e cebolinha maceradas, coloque-o em saco plástico e deixe-o descansar de um dia para outro.
- Em uma panela grande, coloque o óleo e sele a carne.
- Depois de selado, retire a carne da panela.
- Nesse óleo doure o alho e a cebola, coloque as folhas de louro e o lagarto.
- Vire a carne e coloque sempre um pouco de água para doure e ao mesmo tempo adquira sabor e cozinhe.
- Quando ele estiver mole, retire-o e coloque as batatas que devem ter sido cozidas e deixadas meio durinhas e deixe-as nesse caldo até ficarem cozidas.
- Coloque o lagarto e as batatas em uma forma, regue com o caldo que ficou na panela e leve ao forno até as batatas fiquem douradinhas.

Carne Louca de Lagarto



Rendimento: 12 porções

Ingredientes

- 1kg de lagarto;
- 1 cebola;
- 4 dentes de alho;
- 1 xícara de molho de tomate;
- 3 xícaras de água fervente;
- 2 folhas de louro;
- ½ pimentão vermelho;
- Sal e demais temperos a gosto.

Modo de preparo

- Corte o pimentão em tiras, pique a cebola e o alho e corte a carne em tamanhos iguais para cozinhar uniformemente.
- Corte o pimentão em tiras, pique a cebola e o alho e corte a carne em tamanhos iguais para cozinhar uniformemente.
- Enquanto isso, tempere os pedaços de carne com sal e demais temperos a gosto.
- Leve a panela de pressão sem tampa ao fogo e coloque um fio de óleo.

- Sele todos os pedaços de carne dos dois lados e reserve. Se necessário acrescente mais óleo entre um pedaço e outro. Tire os pedaços da panela e reserve.
- Em seguida, na mesma panela, refogue a cebola e o alho até ficarem dourados. Despeje o molho de tomate e misture bem, raspando o fundo da panela para o "queimadinho" trazer mais sabor para o prato.
- Acrescente a água fervente em quantidade suficiente para cobrir todos os pedaços de carne e finalize acrescentando as folhas de louro e o pimentão em tiras. Misture bem.
- Volte os pedaços de carne para a panela, tampe e deixe cozinhar conforme o indicado na embalagem, contando a partir do momento que a panela abrir a fervura da pressão.
- Passado esse tempo, desligue o fogo, espere toda a pressão sair da panela e verifique se a carne já está cozida o suficiente para desfiar. Se sim, desfie todos os pedaços com a ajuda de dois garfos.
O.B.S: Se a carne ainda não estiver macia o suficiente, volte a carne para a panela e cozinhe por mais 10 minutos - mas verifique se ainda tem molho suficiente para isso. Se não tiver, complete com mais um pouco de molho de tomate e/ou água quente.
- Volte a carne desfiada para a panela sem a tampa e deixe cozinhar por mais 10 minutos, para pegar gosto (mexa de vez em quando).
- Dica: Fica ideal para servir como molho de macarrão ou pão.

