

# INFORMATIVO SUÍNO PAULISTA



## LASANHA DE PERNIL

### INGREDIENTES:

- 600 g de Pernil Suíno sem osso
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de tomilho e manjeriço picados
- 2 colheres (chá) de sal
- 1 pacote de massa para lasanha (200 g)
- 4 xícaras (chá) de molho de tomate caseiro
- 200 g de queijos ralados (mix de mussarela e parmesão)
- 1 colher (café) de pimenta-do-reino

### MODO DE PREPARO:

Corte o pernil em cubos pequenos (cerca de 2 cm). Em uma panela de pressão, aqueça o óleo, coloque os cubos de pernil e doure-os. Acrescente a cebola, o alho, as ervas e o sal e misture bem. Adicione água em quantidade suficiente para cobrir a carne. Tampe e, assim que pegar pressão, cozinhe por 20 minutos.

Retire a carne da panela, desfie-a com a ajuda de um garfo e reserve. Cozinhe a massa de lasanha conforme as instruções da embalagem. Monte a lasanha em um refratário quadrado médio, alternando as camadas de molho de tomate, massa e pernil desfiado. Termine com uma camada de molho, finalize com os queijos ralados e cubra com papel-alumínio.

Leve ao forno quente (200 °C), previamente aquecido, e asse por 25 minutos.

Retire o papel-alumínio e aumente o forno para 250 °C (ou ligue o grill do forno), apenas para dourar a camada de queijos. Sirva em seguida.



Fonte: <https://maiscarnesuina.com.br/videos/lasanha-de-pernil/>

## CHURRASCO DE COPA-LOMBO

### INGREDIENTES:

#### Copa-Lombo

- 1 peça de copa-lombo
- 2 xícaras de shoyu
- 2 xícaras de açúcar mascavo
- 2 xícaras de água
- 1 pimenta dedo de moça
- 1 colher de sobremesa de gengibre ralado

#### Maionese

- 5 batatas monalisa médias
- 1 cenoura pequena cortada em tiras
- 2 xícaras de pepino em conserva picados
- 3 colheres de sobremesa de maionese

### MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes da marinada. Corte os filés de copa-lombo com um dedo de altura e coloque na marinada por 2 horas. Tempere com sal e pimenta e grelhe na churrasqueira.

Cozinhe as batatas descascadas em pedaços. Amasse grosseiramente com as mãos e misture com a maionese.

Em seguida, corte a cenoura em tiras finas, cozinhe rapidamente e misture. Acrescente os pepinos picados, tempere com sal e pimenta, misture bem e guarde na geladeira



Fonte: <https://maiscarnesuina.com.br/videos/lasanha-de-pernil/>



## EMPRESAS ASSOCIADAS

