

# INGREDIENTES DO BRASIL

**Ciacarne**  
ALIMENTOS









Brasil, uma terra rica em cultura e diversidade. Sua grandiosidade vai além do território. Ela está presente em seu povo, belezas naturais e claro em sua comida. Com fortes influências dos povos nativos e dos povos que o colonizaram, a gastronomia brasileira é incrivelmente diversa, mudando bastante entre as suas regiões. Com uma abundância incrível de ingredientes nativos, é possível ter uma deliciosa viagem cultural provando o mesmo prato em diferentes regiões do país. Com o intuito de explorar sabores e apresentar um pouco mais dos ingredientes que nosso querido país tem a oferecer, a Ciacarne Alimentos e a chef Natália Campos criaram este compilado de receitas, explorando ingredientes e receitas diferentes de todas as regiões do Brasil, com uma característica em comum entre todas elas: a versatilidade da carne suína. Algumas receitas são releituras, algumas são patrimônio imaterial regional, e todas elas são deliciosas.

# CIACARNE INGREDIENTES DO BRASIL

## 05 REGIÃO NORTE

06 STINCO SUÍNO COM TUCUPÍ  
E PURÊ DE MANDIOCA

11 FILEZINHO SUÍNO COM  
CUSCUZ AMAZÔNICO E  
VINAGRETE DE CAJU



## 15 REGIÃO NORDESTE

16 ASSADO SERTANEJO  
COM FAROFA D'ÁGUA

21 RUBACÃO



## 26 REGIÃO CENTRO OESTE

27 CHICA DOIDA

31 EMPADÃO GOIANO

## 36 REGIÃO SUDESTE

37 VIRADO A PAULISTA COM  
SALADA DE BANANA

42 FEIJOADA

## 46 COZINHA MINEIRA

47 COSTELINHA COM ORA-PRÓ-  
NOBIS E CANJQUINHA

52 BARRIGA SUÍNA COM MOLHO  
DE GOIABADA



## 56 REGIÃO SUL

57 FAROFA DE PINHÃO

60 ENTREVERO DE PINHÃO

Execução: Ciacarne Alimentos

Pesquisa e preparação das receitas: Chef Natália Campos

Direção de arte e diagramação: Imagem Conteúdo

Fotografia: Natália Campos

# REGIÃO NORTE:

A cozinha do Norte é marcada pela forte influência indígena e pelo uso abundante de ingredientes da floresta amazônica. É uma culinária de sabores exóticos e intensos, com pratos à base de mandioca, peixes de rio, frutos típicos como o açaí, cupuaçu e tucumã, e temperos marcantes como o jambu. Um dos ingredientes mais tradicionais é o Tucupi, um caldo fermentado extraído da mandioca brava, que demonstra o profundo conhecimento da região sobre plantas e sabores nativos.

# STINCO SUÍNO COM TUCUPI E PURÊ DE MANDIOCA

O tucupi é um líquido extraído da mandioca, que é uma das protagonistas deste prato. No norte do país, é muito comum o preparo do pato caipira com tucupi, especialmente na cidade de Belém do Pará. Ele é típico do Círio de Nazaré, que é a maior manifestação católica do país. Porém, muitas vezes, não é possível encontrar patos caipiras, uma vez que não são criados em larga escala, e essa proteína acaba sendo substituída por outras mais fáceis de se encontrar. Hoje, a nossa versão é feita com o stinko suíno Ciacarne, que é a canela do animal. Possuindo uma carne extremamente saborosa, de cocção longa, que combina perfeitamente com este prato.

PARA SABER MAIS  
[CLIQUE AQUI](#)







## INGREDIENTES

- ✦ 2 peças de stinco suíno Ciacarne
- ✦ 1 litro de caldo claro de carne ou caldo de frango
- ✦ Suco de 1 limão capeta
- ✦ 1 litro de tucupi
- ✦ 1 cebola picada em cubos
- ✦ 3 pimentas de cheiro sem semente picadas finamente
- ✦ 4 dentes de alho picados em cubos
- ✦ 500g de mandioca já descascada
- ✦ 200 ml de leite (um pouco mais se necessário)
- ✦ 2 colheres (sopa) de manteiga
- ✦ Sal e pimenta do reino a gosto
- ✦ Folhas de coentro a gosto para finalizar.



## MODO DE PREPARO

No dia anterior ao preparo, tempere o stinko com o limão capeta, sal e pimenta do reino (adicione 1/2 colher (chá) de cada tempero) e deixe marinar na geladeira por ao menos 12 horas.

No dia seguinte, aqueça uma caçarola ou panela de ferro fundido\*, coloque um fio generoso de azeite ou óleo e doure bem o stinko. Adicione a cebola, alho e pimenta de cheiro na mesma panela, uma vez que o stinko estiver dourado, até que os vegetais estejam macios. Neste momento, adicione o tucupi e o caldo de carne e cozinhe na panela entre aberta por 1:30 a 2:00 horas, virando as peças de stinko na metade do tempo.

Enquanto a carne cozinha, prepare o purê de mandioca. Cozinhe os pedaços de mandioca em uma panela com água em abundância, ou em uma panela de pressão (a mandioca pode demorar bastante para cozinhar, principalmente se não tiver acesso à mandioca amarela, que é ideal para caldos e purês, uma vez que cozinha mais rápido). Eu gosto de cozinhá-la por 30 a 40 minutos na pressão, mas caso não tenha acesso a este tipo de panela, uma caçarola alta de fundo grosso é o suficiente. É importante aqui que a mandioca esteja bem macia, por completo. Uma vez que ela estiver cozida, retire-a da água, mas não descarte (vamos usar um pouco da água no preparo).

Amasse a mandioca ainda quente, usando um espremedor de batatas, para que ela fique bem amassada, sem pedacinhos menores. Coloque a mandioca amassada em uma vasilha e acrescente 1/2 xícara (chá) da água do cozimento da mandioca ainda quente e misture com cuidado, para que ela comece a parecer um purê e ganhe cremosidade. Uma vez que a água tenha incorporado por completo, leve a mandioca para uma panela, em fogo baixo e vá acrescentando o leite, aos



poucos, até que ela fique na consistência de purê que você mais gosta. Tempere a gosto com sal e pimenta do reino, e desligue o fogo. Adicione a manteiga e mexa vigorosamente, até que ela se incorpore ao purê, deixando-o brilhante e cremoso. Reserve até o momento de servir.

Uma vez que a carne estiver bem macia, retire-a da panela, e leve-a ao forno pré-aquecido a 220 graus, por 10 a 15 minutos, para que seu exterior doure bem.

Coe o caldo da carne e coloque-o em uma frigideira para reduzir em fogo baixo, até que tenha 1/3 do volume inicial. Enquanto ele reduz, prove e observe se é necessário acrescentar mais sal, pimenta do reino, ou até mesmo, um pouco mais do tucupi para aumentar a intensidade do sabor.

Para montar o prato, sirva uma porção de purê, divida o cada stinco em 2 porções (é uma peça bem grande) e termine com o molho de tucupi. Para decorar, acrescente algumas folhas de coentro.

### DICA

A carne irá selar melhor e cozinhar mais rápido em uma panela de ferro fundido, mas ela não é necessária.



# FILEZINHO SUÍNO COM CUSCUZ AMAZÔNICO E VINAGRETE DE CAJU

Este prato junta a leveza e delicadeza de sabores do filezinho, caju e a farinha d'água, ou farinha de Bragança. Essa farinha, produzida da raiz da mandioca fermentada, que possui uma textura granulada, não só é ótima para acompanhar as refeições do dia a dia, a sua textura nos dá a opção hidratá-la e consumi-la como um cuscuz marroquino.







## INGREDIENTES

- ✦ 2 filezinhos suínos Ciacarne
- ✦ Tomilho fresco a gosto
- ✦ 3 cajus cortados em cubos pequenos
- ✦ 45 ml de azeite de oliva
- ✦ 20ml de vinagre de maçã
- ✦ Folhas de coentro a gosto
- ✦ 200g de farinha d'água
- ✦ 150ml de leite de coco
- ✦ 150ml de água
- ✦ 2 dentes de alho picados em cubos pequenos
- ✦ 1 cebola roxa picada em cubos
- ✦ 1 pimenta de cheiro fatiada sem as sementes
- ✦ 50g de castanha do Pará
- ✦ 1/2 maço de couve manteiga fatiado finamente

## MODO DE PREPARO

Para preparar o filezinho, comece cortando e aparando as pontas mais finas da peça, deixando-a uma peça de espessura uniforme. Tempere-as com 1 1/2 colheres (chá) de sal e 1 colher (chá) de pimenta do reino e folhas de tomilho fresco a gosto.



Aqueça uma frigideira de fundo grosso e pré-aqueça o forno a 180 graus. Uma vez que a frigideira estiver quente, acrescente um fio de azeite de oliva ou óleo e sele o filezinho. Ou seja, doure todos os lados dos filés, sem se preocupar neste momento se a carne está cozida por completo. Uma vez que a carne estiver selada, desligue o fogo e leve as peças para o forno por aproximadamente 15 minutos, até que a carne esteja no ponto desejado. Uma vez que a carne estiver assada, passe uma leve camada de manteiga sobre a carne e deixe que ela descanse por 5 a 7 minutos antes de fatiá-la.

Enquanto a carne assa e descansa, vamos preparar o restante dos acompanhamentos. Para o vinagrete, coloque os cubinhos de caju, metade da cebola roxa, o vinagre de maçã e algumas folhas de coentro. Misture bem e tempere com sal e pimenta do reino. Reserve na geladeira até o momento de servir.

Para preparar o cuscuz, coloque a farinha d'água e o leite de coco em uma tigela e misture bem, com uma pitada de sal. Deixe a farinha hidratar por 10 minutos. Quando ela estiver hidratada, a mistura vai parecer uma grande massa (isso é normal). Quebre-a e separe com a ajuda de um garfo, até ficar com a aparência semelhante a um cuscuz marroquino.

Em uma frigideira pequena, refogue a cebola, o alho e a pimenta de cheiro, junto com a manteiga, até que eles murchem, sem dourar. Adicione a castanha do Pará e a couve picada e refogue até que a couve fique em um verde intenso e vibrante. Junte a farinha hidratada a estes vegetais, misture bem e desligue o forno.

## DICA

Sirva fatias do filezinho, com o cuscuz e o vinagrete.



# REGIÃO NORDESTE

A culinária nordestina é vibrante, com raízes africanas e indígenas, e adaptações únicas ao clima quente da região. Ingredientes como carne de sol, feijão, farinha de mandioca e leite de coco são a base de receitas intensamente saborosas e regionais, como o Rubacão e o Baião de Dois. Os pratos são, em sua maioria, ricos em especiarias e pimentas que adicionam cor e intensidade às receitas. A diversidade costeira também traz pratos com frutos do mar frescos, como o bobó e a moqueca.



# ASSADO SERTANEJO COM FAROFA D'ÁGUA

Este assado é um clássico na cultura sertaneja, estando presente em todas as festas, seja na Bahia, como em outros estados do Brasil. Ele é comumente servido com a farofa d'água, que é um acompanhamento perfeito para proteínas mais pesadas.

PARA SABER MAIS  
[CLIQUE AQUI](#)







## INGREDIENTES DO BRASIL

### INGREDIENTES

- ✦ 1 pernil sem osso Ciacarne (aproximadamente 2,5 Kg)
- ✦ 1 1/2 colheres (chá) de sal
- ✦ 300g de cebola roxa picada
- ✦ 200g de cebola branca picada
- ✦ 1 talo de alho poró picado em rodelas
- ✦ 4 pimentas-doces picadas
- ✦ 45g salsão picado
- ✦ 40 g de alho picado
- ✦ 3 folhas de louro
- ✦ 2 galhos de alecrim
- ✦ 2 cravos da Índia
- ✦ 3g de semente de coentro
- ✦ 3 bagas de cardamomo
- ✦ 400ml de vinho branco seco
- ✦ 100g de bacon manta em cubos
- ✦ 4L de caldo de legumes
- ✦ 150g de bacon fatiado

### FAROFA D'ÁGUA

- ✦ 200g de cebola roxa picada em cubos
- ✦ 225g de tomate picado em cubos
- ✦ 50g de cebolinha picada
- ✦ 40g de coentro picado
- ✦ 20g de pimenta-doce picada sem sementes
- ✦ 20g de pimenta dedo de moça picada sem sementes
- ✦ Uma pitada de sal
- ✦ 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- ✦ 200ml de caldo de legumes morno (quase frio)
- ✦ 400ml de farinha de mandioca torrada



## MODO DE PREPARO

Começamos preparando a marinada do pernil: em uma vasilha, adicione as duas cebolas, o alho poró, as pimentas, o salsaõ, o alho e temperos (louro, cravo da india, sementes de coentro, cardamomo) e o vinho branco.

Tempere o pernil com o sal, passando bem por toda a sua superfície. Coloque-o na marinada sugiro colocar a carne e a marinada em um saco de fechamento hermético, mas caso prefira deixá-los em uma vasilha fechada, sem problemas. Apenas certifique-se de que a carne toda está coberta pelo líquido. Leve a geladeira por 12 horas.

Após o tempo de marinada, aqueça uma caçarola de ferro fundido e adicione os cubos de bacon. Frite-os até que eles só tenham a sua gordura toda. Retire a carne da marinada e seque-a com ajuda de papel toalha, para que ela consiga dourar direito. Adicione o pernil a sua panela e primeiramente, sele-o de todos os lados. Uma vez selado, abaixe o fogo, adicione a marinada à panela (neste momento pode descartar os ingredientes sólidos da marinada se quiser, pois eles já transferiram todo o seu sabor para o líquido), assim como o caldo de legumes.

Tampe a panela e cozinhe o pernil até que fique bem macio, por 2:00 a 2:30 horas, virando-o de vez em quando para que ele cozinhe igualmente de ambos os lados.



Uma vez que a carne estiver cozida, retire-a da panela, cubra-a com as fatias de bacon, e leve ao forno pré-aquecido a 220 graus por aproximadamente 30 minutos, ou até que ela fique dourada por igual. Deixe que a peça descanse por 15 minutos antes de servir.

Para a farofa d'água, misture em uma tigela a cebola, o tomate, a cebolinha, o coentro, a pimenta dedo de moça, a pimenta-doce e uma pitada de sal juntamente com o azeite e misture bem com um garfo. Adicione o caldo de legumes morno sobre eles e a farinha toda de uma vez. Mexa bem para que a farofa forme bolos. Prove, acerte o tempero se necessário e sirva.



# RUBACÃO

Este é um prato tradicional da Paraíba e do Ceará. É um cozido feito de feijão, arroz, nata e diversos tipos de carne (geralmente bovina, suína e linguiça). É considerado um prato do dia a dia, e que tradicionalmente é servido em festas e comemorações, principalmente nas festas juninas.







## INGREDIENTES

- ✦ 120g de sal grosso
- ✦ 600g de sobrepaleta suína Ciacarne
- ✦ 200g de feijão verde deixado de molho e remolho por 12 horas
- ✦ 80g de bacon manta Ciacarne fatiado finamente
- ✦ 1 cebola roxa picada em cubos
- ✦ 1 pimentão vermelho picado em cubos
- ✦ 2 dentes de alho picados em cubos pequenos
- ✦ 1 pimentão amarelo picado em cubos
- ✦ 2 pimentas de cheiro picadas sem semente
- ✦ 1/2 pimenta dedo de moça picada sem semente
- ✦ 2 talos de coentro (sem as folha) picado finamente
- ✦ 2 tomates picados em cubos sem sementes
- ✦ 200g do arroz de sua preferência cozido al dente
- ✦ 200g de nata
- ✦ Sal, pimenta do reino e manteiga de garrafa a gosto
- ✦ 100g de queijo coalho picado em cubos pequenos



## MODO DE PREPARO

Vamos começar preparando uma carne de sol\* com a sobrepaleta suína Ciacarne. Seu preparo é muito simples, mas precisa de um certo planejamento. Adicione metade do sal grosso em uma vasilha, coloque a peça de sobrepaleta sobre o sal e cubra-o com o restante do mesmo. É importante que toda a carne fique bem coberta por essa crosta de sal. Cubra a vasilha com plástico filme e leve à geladeira por 24 horas.

Após este tempo, retire a carne do sal e passe-a rapidamente em água corrente para retirar o excesso de sal. Corte-a em cubos pequenos, de aproximadamente 1 cm.

Adicione um pouco de manteiga de garrafa em uma frigideira e frite bem os cubos da carne e reserve-os.

Leve o feijão, que já passou 12 horas de molho para cozinhar em uma panela com água, até que ele fique macio, o que demora aproximadamente 10 minutos após a fervura da água (estamos usando o feijão verde, que é bem macio e cozinha bem rápido após o molho não há necessidade de panela de pressão). Uma vez que o feijão estiver cozido, escorra-o e reserve sua água de cozimento ela será usada mais tarde.

Na mesma panela, adicione um fio de manteiga de garrafa e doure o bacon. Caso o bacon solte muita gordura, retire o excesso. Adicione a carne de sol, a cebola, o alho, os pimentões, as pimentas e os talos de coentro e refogue até que os vegetais amaciem. Em seguida, acrescente o arroz, o feijão já cozido e um pouco da água do cozimento do feijão (1 a 2 conchas do caldo, apenas para umedecer os ingredientes).



## INGREDIENTES DO BRASIL

Acrescente a nata, mexa bem até que fique um prato cremoso e úmido. Prove, tempere a gosto com sal e pimenta do reino.

Para finalizar, aqueça uma frigideira anti-aderente em fogo alto e grelhe os cubos de queijo coalho.

Para finalizar a montagem, adicione os cubos de queijo coalho e algumas folhas de coentro.

### DICA

Caso não queira preparar a carne de sol, utilize a sobrepaleta defumada Ciacarne, ela intensificará o sabor do prato, mas ficará uma delícia.



# REGIÃO CENTRO OESTE

O Centro-Oeste do Brasil possui uma culinária variada e rica em influências indígenas e dos países fronteiriços, como Paraguai e Bolívia. A cozinha local reflete o estilo de vida dos pantaneiros e goianos, com receitas substanciais e ingredientes locais como peixes de água doce, milho, pequi e mandioca. O Empadão Goiano é um exemplo da riqueza desse estado, combinando carnes, queijo e temperos locais em uma massa crocante. Outros pratos como a Chica Doida refletem a abundância do milho e a simplicidade saborosa das receitas da região.



# CHICA DOIDA

Este prato é patrimônio cultural imaterial do estado de Goiás. A Chica doida é um preparo à base de milho inventado há mais de 70 anos na cozinha de dona Petrolina e do senhor João Rocha, em Quirinópolis. Segundo a criadora do prato, um dia ela estava fazendo pamonha e a palha de milho acabou. Como havia massa sobrando, a dona Petrolina adicionou vários ingredientes a ela, e a levou ao forno.

PARA SABER MAIS  
[CLIQUE AQUI](#)







## INGREDIENTES

- ✦ 50g de manteiga
- ✦ 1 cebola picada em cubos
- ✦ 3 dentes de alho picados em cubos
- ✦ ½ pimenta malagueta sem semente
- ✦ 150g de linguiça Toscana Ciacarne
- ✦ 1 litro de caldo de frango ou legumes
- ✦ 300g de fubá
- ✦ 2 xícaras (chá) milho cozido
- ✦ 100g de jiló cozido
- ✦ 200g de guariroba ou palmito pupunha picado em cubos
- ✦ 2 tomates cortados em cubos
- ✦ 100g de requeijão cremoso
- ✦ 150g de queijo muçarela ralado
- ✦ Cebolinha picada e coentro picado à gosto
- ✦ Sal pimenta do reino

## MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 200 graus. Aqueça uma caçarola em fogo médio. Derreta a manteiga e refogue a cebola e o alho, até que eles amaciem e fiquem quase transparente. Adicione a linguiça Toscana Ciacarne e frite até que ela fique dourada- caso ela ainda estiver um pouco crua no centro, neste



momento, tudo bem, pois voltaremos com ela para a panela em breve. Fatie a linguiça e volte com ela para a caçarola, junto com a pimenta e o tomate.

Acrescente o caldo de legumes na panela e deixe que ele alcance a fervura. Enquanto isso, prepare o fubá. Adicione água aos poucos na vasilha em que o fubá está, aos poucos, até que toda a farinha esteja úmida, formando uma pasta um pouco mais líquida (isso vai nos ajudar ao transferir o fubá para a panela, fazendo com que ele crie menos bolhas de farinha quando acrescentado ao caldo). Uma vez que o caldo ferver, abaixe o fogo e acrescente o fubá. Mexa bem para que ele se incorpore bem ao caldo, sem formar grumos.

Cozinhe bem, mexendo constantemente, até que o fubá cozinhe e comece a ter a consistência de uma polenta (algo entre 20 e 30 minutos). Neste momento, adicione o jiló, milho e guariroba (ou palmito) à panela e cozinhe até chegar na consistência de um purê. Prove e acerte o tempero com sal e pimenta do reino.

Neste momento, vamos montar a chica doida. Você pode dividi-la em cumbucas, ou montar uma grande travessa. Acrescente as colheradas do requeijão, a massa de milho e polvilhe a mussarela e leve ao forno para gratinar. O tempo pode variar, caso esteja utilizando cumbucas individuais ou uma travessa maior. As cumbucas menores precisam de 5 a 10 minutos de forno, a travessa maior precisará de 15 a 20 minutos.

## **DICA**

Sirva a seguir, com um pouco de coentro.



# EMPADÃO GOIANO

Essa iguaria típica do Goiás surgiu no século XVIII, quando a região ainda era pouco explorada e sua população era formada principalmente por fazendeiros e mineradores. Era servida em festas e ocasiões especiais. Feita por ingredientes locais, há algumas variações nas proteínas usadas, de acordo com a disponibilidade. Essa deliciosa versão, é feita 100% com produtos Ciacarne.







## INGREDIENTES

- ✦ 1 peça de lombo temperado Ciacarne, cortado em cubos
- ✦ 500ml de água
- ✦ 200g de linguiça de pernil com pimenta Ciacarne (apenas a carne)
- ✦ ½ cebola picada em cubos
- ✦ 3 dentes de alho picados em cubos
- ✦ 1 xícara (chá) de milho cozido
- ✦ 200g de palmito pupunha em conserva picado em cubos
- ✦ 200g de mozzarella de búfala ralada grosseiramente
- ✦ 50g de azeitona verde sem caroço picada em rodela
- ✦ 2 tomates sem semente cortados em cubos
- ✦ Cebolinha a gosto
- ✦ ½ colher (chá) de cominho em pó
- ✦ ½ colher (chá) de coentro em pó
- ✦ 120ml de leite integral
- ✦ 30g de amido de milho
- ✦ 300ml de água do cozimento do lombo
- ✦ 2 ovos cozidos picados grosseiramente
- ✦ Sal e pimenta do reino a gosto
- ✦ 2 gemas levemente batidas
- ✦ 2 a 3 colheres Sopa de manteiga



## MASSA:

- ✦ 500g de farinha de trigo
- ✦ 10g de fermento químico em pó
- ✦ 2 ovos
- ✦ 350g de manteiga com sal, cortada em cubos pequenos
- ✦ Água gelada

## MODO DE PREPARO

Para preparar o lombo, coloque-o em uma caçarola com 500 ml de água e cozinhe até que fique bem macio. O lombo já está temperado, mas ajuste sal e pimenta se necessário. Quando o lombo estiver pronto, retire-o da panela e reserve 300 ml da água do cozimento. Na mesma caçarola, adicione 1 colher (sopa) de manteiga e frite a linguiça de pernil com pimenta Ciacarne até dourar bem. Retire a linguiça e reserve.

Acrescente mais 1 colher de manteiga na panela junto com o cominho e o coentro em pó e deixe liberar o aroma. Adicione a cebola e o alho, refogando até ficarem macios, sem dourar. Volte com o lombo e a linguiça para a panela e acrescente o milho, palmito, queijo e azeitonas, mexendo por cerca de 4 minutos para que todos os ingredientes aqueçam. Abaixar o fogo e adicione o tomate e a cebolinha. Em uma tigela pequena, misture o leite com o amido de mi-



lho até dissolver bem. Acrescente essa mistura ao recheio e mexa para que o líquido incorpore e o recheio fique levemente cremoso, cozinhando um pouco o amido. Adicione os ovos cozidos, ajuste o tempero e deixe esfriar antes de montar o empadão. Usar o recheio frio evita que a massa, feita com manteiga ou banha, se rompa antes de assar.

Para a massa, misture farinha, fermento e uma pitada de sal. Acrescente os ovos e a manteiga em cubos, amassando com as pontas dos dedos até obter uma textura de areia grossa. Adicione água gelada aos poucos, amassando até formar uma massa homogênea. Divida a massa em duas partes: 1/3 e 2/3. Envolve ambas em filme plástico e leve à geladeira por pelo menos 30 minutos. Pré-aqueça o forno a 170°C. Abra as duas partes da massa com um rolo. Coloque a maior porção numa forma de 20 cm de diâmetro e 7 cm de altura, cobrindo o fundo e as laterais. Pincele uma camada fina de gema sobre a massa para criar uma película que evitará que ela encharque com o recheio. Coloque o recheio frio, distribuindo bem nas laterais.

Cubra o recheio com a parte menor da massa, pressionando bem nas laterais para fechar. Se desejar, use a massa restante para decorar com uma trança ao redor. Pincele com gema e leve ao forno por 40 minutos, até que a massa esteja completamente assada e dourada.

## DICA

A maioria dos fornos tem a temperatura mínima a 180 graus. Para manter a temperatura mais baixa do que isso, use uma colher de pau para deixar a porta entreaberta.



# REGIÃO SUDESTE

No Sudeste, a diversidade cultural e a grande urbanização influenciam a culinária regional. A feijoada é um prato típico que combina ingredientes de origem portuguesa e africana, preparado com carne suína e feijão preto, sendo uma das receitas mais emblemáticas do país. O Virado Paulista é outra iguaria marcante, simbolizando a tradição dos bandeirantes. Na gastronomia mineira, ingredientes como o queijo, o feijão-tropeiro e a couve representam a cozinha rústica e acolhedora. Já o Rio de Janeiro e o Espírito Santo trazem frutos do mar para suas mesas, refletindo o estilo costeiro.



# VIRADO A PAULISTA COM SALADA DE BANANA

A origem desta iguaria remonta ao Brasil Colônia, durante a época dos bandeirantes e exploradores. Em suas expedições, eles levavam bolsas com feijão cozido, carne-seca, farinha de milho e outras iguarias, que no sacolejar da viagem, acabavam se misturando (criando assim o nome “virado”). Em 2018, o Virado recebeu o título do estado de São Paulo de Patrimônio Imaterial. Este prato simples e aconchegante é um exemplo perfeito não só da história do país, como da base da alimentação brasileira, contendo: arroz branco cozido, tutu de feijão, couve refogada, bisteca, ovo frito e, tradicionalmente uma banana frita, que substituímos por uma salada de banana que trará leveza ao prato. Vamos focar nos preparos do tutu, bisteca (que substituiremos pelo lombo Ciacarne) e a salada de banana.







## INGREDIENTES

### TUTU DE FEIJÃO:

- ✦ 1 ½ xícaras (chá) de feijão cozido
- ✦ 2 a 3 colheres (sopa) de farinha de mandioca torrada
- ✦ 1 pimenta dedo de moça
- ✦ ½ cebola picada em cubos pequenos
- ✦ 2 dentes de alho picados em cubos pequenos
- ✦ Sal e pimenta do reino a gosto

### SALADA DE BANANA:

- ✦ 2 bananas prata picadas em cubos pequenos
- ✦ 1 cebola roxa picada em cubos pequenos
- ✦ ½ tomate picado em cubos, sem as sementes
- ✦ ½ pimenta dedo de moça, picada sem as sementes
- ✦ Suco de 1 limão
- ✦ Folhas de coentro picadas a gosto
- ✦ Sal e pimenta do reino à gosto

### LOMBO:

- ✦ 1 Lombo suíno temperado Ciacarne
- ✦ 2 dentes de alho
- ✦ 3 ramos de alecrim
- ✦ 3 colheres (sopa) de manteiga



## MODO DE PREPARO

### LOMBO:

A bisteca e o lombo vêm da mesma carne: o carré. Fatiado, o carré é chamado de bisteca, e com osso, é o lombo. Vamos usar o lombo para este preparo. Corte a peça em 4 a 5 bifos grossos de 3 a 4 cm. Por ser macio e sem gordura, o lombo fica mais suculento em fatias grossas.

Aqueça uma frigideira grande (ou de ferro fundido, se possível) bem quente. Seque o lombo com papel-toalha para ajudar a dourar. Coloque um fio de azeite e dois bifos por vez, deixando espaço entre eles. Sele a carne dos dois lados até dourar. Abaixar o fogo e grelhe por 4 minutos de cada lado. Quando virar o bife, acrescente 1 colher de manteiga, 1 dente de alho e 1 a 2 ramos de alecrim. Regue a carne com a manteiga aromatizada. Quando estiver no ponto, retire o bife e repita com o restante. Deixe descansar 5 minutos antes de cortar para manter a suculência.

### TUTU DE FEIJÃO:

Aqueça uma panela média em fogo médio. Adicione 1/2 colher (sopa) de azeite à panela e refogue a cebola, alho e pimenta, até que os vegetais amaciem, porém não queremos que eles dourem. Uma vez que todos os vegetais estiverem macios, junto feijão (com caldo) à panela e cozinhe-o até começar a ferver. Acrescente a farinha de mandioca aos poucos, até que o tutu engrosse e fique cremoso.

É importante ir acrescentando aos poucos e mexendo bem para não correr o risco de o tutu virar uma massa sólida de uma vez só. A quantidade de farinha varia de acordo com a quantidade de caldo do feijão e da sua preferência também.



Prove, acerte o tempero e sirva com o lombo, arroz branco, couve refogada, salada de banana e um ovo frito.

### SALADA DE BANANA:

Muito semelhante a um vinagrete, essa salada é uma alternativa à banana a milanesa tradicional. O Virado já é um prato bem pesado, e essa salada trará um frescor muito bem-vindo. Fatie todos os vegetais e coloque-os em uma vasilha não metálica. Espere o suco de 1 limão, misture bem e tempere a gosto com sal e pimenta do reino. Mantenha a salada na geladeira até o momento de servir. Logo antes de servir, adicione as folhas de coentro, para que elas não fiquem escuras e murchem na geladeira.



# FEIJOADA

A feijoada é um dos pratos típicos mais conhecidos e populares da culinária brasileira. Composta basicamente por feijão preto, diversas partes do porco, linguiça, farinha e o acompanhamento de verduras e legumes, ela é comumente apontada como uma criação culinária dos africanos escravizados que vieram para o Brasil. Historiadores apontam que sua grande difusão e popularização vem do estado do Rio de Janeiro, sendo servida em hotéis e pensões durante o século XIX.







## INGREDIENTES

- ✦ 1 kit feijoada Ciacarne Alimentos
- ✦ 1kg de costela em tiras Ciacarne (opcional)
- ✦ 1kg de feijão preto
- ✦ 2 cebolas pequenas picadas em cubos (o equivalente a 1/2 xícara (chá) de cebola picada)
- ✦ 5 dentes de alho picados em cubos pequenos
- ✦ 2 folhas de louro
- ✦ 1/2 colher (chá) de pimenta calabresa
- ✦ Sal e Pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

Comece no dia anterior, colocando o feijão de molho por ao menos 12 horas, trocando a água 3 vezes durante essas 12 horas.

O kit feijoada Ciacarne possui 1/2 pé, 1 orelha, 1 rabo suíno, 1 máscara, além de linguiça tipo calabresa e bacon de paleta.

No dia do preparo, descarte a água do molho do feijão, coloque-o em uma panela de pressão, junto com o pé, rabo e orelha suína do seu kit feijoada, e uma folha de louro. Feche a panela e leve-a ao fogo. Uma vez que ela pegar a pressão, deixe cozinhar por 40 minutos.

Uma vez que os 40 minutos tiverem passado, deixe a pressão sair da panela, e verifique se o feijão está al dente e as carnes estão macias. O colágeno dessas peças é o que vai dar consistência ao caldo e deixá-lo mais saboroso.



Enquanto o feijão cozinha, aqueça uma panela grande de fundo mais grosso e frite o bacon e a linguiça calabresa, em fogo baixo, para que ele solte sua gordura. Uma vez que o bacon tiver soltado sua gordura, use-a para refogar a cebola e o alho, até que fiquem macios, sem dourar. Neste momento, use a panela para selar a costela em tiras, levemente temperada com sal e pimenta do reino. Uma vez que ela estiver selada, adicione água o suficiente para cobrir metade da altura da costela. Deixe que ela cozinhe até que a água seque, vire a peça e adicione mais água. Repita essa operação até que a carne esteja bem macia.

Uma vez que a costela esteja cozida, assim como o feijão, está na hora de juntar ambos os preparos. Adicione o feijão, assim como os pedaços de pé, orelha e rabo à panela com a costela, bacon e calabresa, assim como a pimenta calabresa e a segunda folha de louro, e uma pitada generosa de sal e pimenta do reino. Cozinhe o feijão, com a panela destampada por aproximadamente 30 minutos, até que o caldo engrosse. Durante este tempo, enquanto a comida cozinha, prove de vez em quando, e vá consertando o tempero de acordo com o necessário. Sirva a seguir com os seus acompanhamentos preferidos: arroz, farofa, laranja, couve, vinagrete.

## DICA 1

A feijoada é um daqueles pratos que ficam mais gostosos no dia seguinte, pois os sabores intensificam e o caldo fica mais saboroso durante este descanso na geladeira.

## DICA 2

Se você guardar a feijoada na geladeira, com um plástico filme encostando na superfície do feijão, o excesso de gordura do prato irá subir para a superfície e será possível retirá-la com uma colher no dia seguinte antes de aquecer o prato para servir. Isso fará com que a sua feijoada fique bem mais leve, sem perder sabor.



# COZINHA MINEIRA

A cozinha mineira é conhecida por sua simplicidade e sabor marcante, refletindo a riqueza cultural e histórica de Minas Gerais. Originada da combinação de influências indígenas, africanas e portuguesas, ela valoriza ingredientes locais, como o feijão, a carne de porco, o milho e o queijo, transformando-os em pratos que simbolizam hospitalidade e acolhimento.



# COSTELINHA COM ORA-PRÓ-NOBIS E CANJIQUINHA

Este é um prato extremamente comum e adorado em Minas Gerais. A canjiquinha de milho é uma tradição nos meses frios. Essa é uma versão feita com a costela suína Ciacarne, e a ora-pró-nobis, também extremamente tradicional em terras mineiras.

PARA SABER MAIS  
[CLIQUE AQUI](#)







## INGREDIENTES

- ✦ 800g de costela em tiras Ciacarne
- ✦ 300 ml de vinho branco
- ✦ 1L de caldo de carne
- ✦ Colorau a gosto
- ✦ Óleo para fritar
- ✦ Sal e pimenta do reino
- ✦ 300g de canjiquinha
- ✦ 500ml de água ou caldo
- ✦ 50g de manteiga
- ✦ 2 fatias de bacon manta Ciacarne
- ✦ 20 folhas de ora-pró-nobis



## MODO DE PREPARO

Algumas horas antes do preparo, coloque os grãos de canjiquinha de molho em água filtrada. Isso vai agilizar o cozimento.

Vamos começar pela costela. Tempere-a com 1 colher (chá) de sal e 1/2 colher (chá) de pimenta do reino e colorau a gosto, assim como 1 colher (chá) de azeite. Aqueça a frigideira de fundo grosso em fogo alto. Uma vez que ela estiver quente, acrescente um fio de óleo ou azeite e sele a costela, ou seja, doure a carne de ambos os lados. Uma vez que a carne estiver dourada, abaixe o fogo e acrescente o caldo de carne cobrindo metade da altura da costela. Quando o caldo começar a secar, vire a carne e adicione mais caldo. Repita essa operação quantas vezes necessário até que a carne fique macia.

Pré-aqueça o forno a 180 graus e, uma vez que a carne estiver macia, leve-a para dourar no forno, por aproximadamente 20 minutos. Não é necessário deixar o caldo secar, ele pode virar um delicioso molho. Basta acrescentar o vinho branco e deixar reduzir em fogo baixo até que o álcool tenha evaporado por completo e ele ganhe uma consistência parecida com a de caramelo toffe.

Enquanto a costela doura no forno, vamos preparar a canjiquinha e a ora-pró-nobis.

Coloque uma caçarola grande com o caldo de legumes para ferver. Uma vez que ele estiver borbulhando, coe a canjiquinha da água do molho e transfira o milho para a panela do caldo. Adicione uma pitada de sal e cozinhe em fogo médio, mexen-



do de vez em quando a princípio. Quando o caldo começar a secar e a canjiquinha a amaciar, você precisará mexer constantemente. Durante o cozimento, vá provando e acertando o tempero com sal e pimenta do reino aos poucos, à medida que o caldo reduz, o sabor do sal vai intensificando, por isso é importante não colocá-lo todo de uma vez. Mexa até que os grãos de milho estejam bem macios e ela esteja com uma textura parecida com a de um risoto. Desligue o fogo e adicione a manteiga. Misture bem, para que fique extra cremoso.

Para a ora-pró-nobis, coloque duas fatias de bacon em uma frigideira pequena, sobre fogo baixo.

Deixe que o bacon frite e solte toda a sua gordura (ele fará isso melhor em fogo baixo). Uma vez que ele tiver soltado a sua gordura, retire-o da frigideira e coloque as folhas da ora-pró-nobis. Elas refogam muito rápido. Uma vez que fiquem com o verde intenso e brilhante, estão prontas para servir. Prove, e caso ache necessário, acrescente sal, mas como usamos a gordura do bacon, que já é salgado, provavelmente não será necessário.

Quando todos os ingredientes estiverem prontos, sirva uma porção da canjiquinha, com a costela, uma colherada do molho e algumas folhas de ora-pró-nobis.



# BARRIGA SUÍNA COM MOLHO DE GOIABADA

Este prato é uma homenagem não só ao clássico leitão à pururuca, como também a região outro produto de grande destaque na região da cidade de Urucânia, onde fica. Localizada a Ciacarne Alimentos, que é a goiabada. Este produto é muito produzido e amado não só nessa região, como em todo o país, e cria uma combinação agri-doce perfeita com a barriga suína.







## INGREDIENTES

- ✦ 1kg de barriga suína Ciacarne
- ✦ 200g de sal grosso, temperados com talos de tomilho e 3 dentes de alho picados em cubos pequenos
- ✦ 300ml de óleo de vegetal neutro (como girassol, ou soja)
- ✦ 40g de goiabada cascão picada em cubos
- ✦ 70ml de cachaça
- ✦ 2 folhas de louro
- ✦ 1 pimenta dedo de moça
- ✦ 400ml de caldo de carne
- ✦ Sal e pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

Com a ajuda de uma faca de ponta fina bem afiada, corte a pele da barriga suína, rasgando a pele e parte da gordura, mas sem chegar na carne. Coloque metade do sal temperado sobre a pele da barriga. Pegue uma travessa e coloque no seu fundo o restante do sal e transfira a barriga para a mesma. Certifique-se de que a carne está coberta pelo sal e cubra-a com plástico filme. Leve-a à geladeira por 24 horas.

Após as 24 horas de cura, retire a carne do sal, e lave-a rapidamente em uma tigela de água filtrada para retirar o excesso do sal. Seque-a com papel toalha.



Pré-aqueça o forno a 180 graus, coloque a barriga em uma assadeira com a pele para cima e cubra-a com papel alumínio e asse-a por 1:00 hora a 1:30 horas, até que fique bem macia. Retire o papel alumínio e asse por mais 40 minutos a 1 hora, até que doure por completo. Aqueça o óleo em uma panela alta pequena, até alcançar 200 graus. Coloque a barriga sobre uma grelha com uma assadeira limpa por baixo. Certifique-se que nenhum dos objetos utilizados está molhado (a grelha, a assadeira ou a concha que usará para pegar o óleo), assim evitamos acidentes. Para deixar a pele à pururuca, dê um “banho” de óleo na peça, jogando com muito cuidado conchas de óleo sobre a pele. Ela instantaneamente irá pururucar e ficar crocante. Deixe que ela escorra bem (limpe o excesso de óleo com a ajuda de um papel toalha caso deseje), e corte a carne em 4 porções de 150g.

Para o molho de goiabada, aqueça uma panela funda pequena, adicione 1 colher (chá) de manteiga e refogue o alho, o louro e a pimenta por 2 minutos em fogo médio-baixo para não queimarem. Acrescente a cachaça para deglaciá-la a panela. Quando ela reduzir pela metade de seu volume original, acrescente o caldo de carne e a goiabada. Mexa bem para que os cubos de goiabada dissolvam no líquido e deixe que este caldo reduza até metade do volume, mexendo constantemente.

Quando o molho estiver com metade do volume inicial, coe este líquido e transfira-o para uma frigideira em fogo baixo. Continue mexendo, até que o molho esteja grosso e fluido. Prove, acerte o tempero com sal e pimenta do reino e sirva com a barriga suína à pururuca.



# REGIÃO SUL

A culinária do Sul do Brasil possui influências europeias marcantes, especialmente de imigrantes italianos e alemães, que se misturam ao estilo gaúcho de preparar carne. Os pratos são ricos em carnes, pães, embutidos e massas, refletindo a herança dos colonizadores. O Entreeiro, uma combinação de carnes e vegetais, é uma refeição típica da região, celebrada nas festas e encontros comunitários. O churrasco gaúcho e o pinhão também são ingredientes característicos, valorizando a hospitalidade e o gosto pelas reuniões em família e com amigos.



# FAROFA DE PINHÃO

## INGREDIENTES

- ✦ 1 ½ xícaras (chá) de pinhão cozido, descascado e levemente processado
- ✦ 50g de bacon em cubos Ciacarne
- ✦ 100g de linguiça tipo calabresa Ciacarne picada em cubos
- ✦ 1 cebola picada em cubos
- ✦ 3 dentes de alho picados em lâminas
- ✦ Sal, pimenta do reino e salsinha fresca picada a gosto







## MODO DE PREPARO

Para preparar o pinhão, coloque-os ainda com casca em uma panela de pressão e cubra-os com água. Tampe a panela e coloque-os para cozinhar, com casca mesmo, até a panela pegar pressão. Uma vez que ela pegar pressão, cozinhe por mais 15 minutos. Após os 15 minutos, desligue o fogo e deixe que a pressão saia da panela. Elimine a água, deixe que os pinhões esfriem um pouco- o suficiente para segurar sem queimar as mãos-, e quando estiverem mornos, descasque-os com a ajuda de uma faca pequena.

Quando estiverem descascados, coloque-os no copo do liquidificador, ou processador de alimentos, e pulse, até criar pedaços menores de pinhão.

Aqueça uma panela grande, adicione um fio de azeite de oliva e frite o bacon, em fogo médio, até que ele caramelize e solte toda a gordura. Acrescente o alho, cebola e linguiça tipo calabresa Ciacarne, e deixe dourar bem.

Adicione à panela o pinhão triturado e refogue bem, até que ele comece a tostar (cuidado para não queimar). Prove, acerte o tempero com sal, pimenta do reino e finalize com salsinha.

### DICA

Sirva com a carne e complementos que desejar: recomendamos a picanha Ciacarne, que tem o sabor delicado e sofisticação, e harmoniza perfeitamente com este acompanhamento.



# ENTREVERO DE PINHÃO

O entrevero é um prato típico do sul do Brasil, tendo sua origem na serra gaúcha, na cidade de Lages, possuindo várias versões. Ele é um prato que combina várias carnes diferentes e legumes, formando uma deliciosa mistura cheia de memória afetiva. Um dos pontos principais dessa receita é preparar as carnes separadamente, respeitando seus tempos.

PARA SABER MAIS  
[CLIQUE AQUI](#)







## INGREDIENTES

- ✦ 600g de lombo temperado Ciacarne, picado em cubos grandes
- ✦ 250g de sobrepaleta defumada Ciacarne, picada em cubos grandes
- ✦ 2 gomos de linguiça Toscana Ciacarne
- ✦ 2 tomates cortados em cubos
- ✦ 4 dentes de alho
- ✦ 1 cebola branca picada em tiras
- ✦ 1 pimentão vermelho picado em cubos
- ✦ 1 pimenta dedo de moça
- ✦ 1/3 xícara (chá) de caldo de legumes (ou água)
- ✦ Salsinha e cebolinha a gosto
- ✦ Servir com pão



## MODO DE PREPARO

Aqueça bem uma frigideira ou chapa de ferro. Adicione uma colher (sopa) de óleo ou azeite de oliva e comece dourando bem os cubos de lombo. Não deixe que os pedaços de carne se amontoam na panela. Espalhe-os bem, para que tenha um pequeno espaço entre os cubos, sem tocarem entre si. Assim, eles conseguem dourar e não apenas cozinhar. Doure por aproximadamente 4 minutos de cada lado e vire-os, dourando de todos os lados.

Uma vez que o lombo estiver dourado, retire-o da panela ou chapa e frite as linguiças toscanas, até que estejam douradas. Retire-as da panela/ chapa e acrescente a sobrepaleta em cubos para dourar. Enquanto isso, fatie a linguiça toscana e reserve.

Uma vez que todas as carnes estiverem douradas, retire-as da panela e reserve enquanto refogamos os legumes. Acrescente a cebola, o pimentão, alho e tomates e refogue até que eles comecem a ficar macios e levemente dourados. Neste momento, volte com as carnes para a panela e acrescente o pinhão. Eu gosto de acrescentar o caldo ou água neste momento, aumentar o fogo, e mexer bem, raspando o fundo da panela. Isso fará com que todos os sabores das carnes e vegetais que estavam presos à panela se misturem e, assim que o líquido vai secando, ele ajuda a caramelizar os ingredientes.

Prove, acerte o tempero com sal e pimenta do reino e acrescente salsinha e cebolinha antes de servir. É uma excelente opção de tábua de petiscos, servida com pão, ou mesmo como o prato principal de suas refeições, com os acompanhamentos desejados.





Natália Campos é uma apaixonada pela gastronomia, que encontrou no mundo dos sabores e dos aromas o seu grande propósito. Após um intercâmbio na Dinamarca, onde mergulhou na cultura local e se encantou pela culinária, Nat trouxe consigo a saudade e a vontade de replicar esses sabores por aqui. Assim, iniciou sua trajetória na cozinha e, após cursar gastronomia, não só desenvolveu receitas marcantes para diversas marcas, mas também começou a ensinar, compartilhando sua criatividade e conhecimento.

Para o livro da Ciacarne, Nat se dedicou a uma pesquisa aprofundada sobre a diversidade culinária brasileira. Ela explorou as especificidades de cada região, capturando a essência dos pratos e suas histórias. Sua dedicação não se limita apenas aos sabores: especialista em fotografia gastronômica e de produtos, ela é capaz de traduzir, com seu olhar apurado, a beleza e o encanto a cada prato. É através das suas imagens e receitas que Nat compartilha seu amor por esse universo no [@ciacarneoficial](#) e em seu perfil [@nataliacampos.co](#), celebrando a riqueza da culinária brasileira e inspirando todos a saborearem essas delícias.





## INGREDIENTES DO BRASIL

Há mais de 40 anos começamos uma história de amor e dedicação na produção de carne suína, e hoje somos referência de produtos premium onde atuamos.

FRIGORÍFICO SÃO JOAQUIM LTDA  
Rodovia MG-265, Km 120, s/n -  
Zona da Mata, Urucânia - MG . 35380-000  
(31) 3876.1900

[contato@ciacarne.com.br](mailto:contato@ciacarne.com.br)  
[www.ciacarne.com.br](http://www.ciacarne.com.br)