

Receitas



Barreado 240 min.

Prato típico do Paraná, uma vez que a utilização de uma panela de barro é imprescindível para a sua realização. O nome barreado vem do processo de "barrear" a panela de barro.

Ingredientes

- 2 kg Alcatra ou contra filé
- 250 g toucinho fresco sem o couro em pedaços pequenos
- 2 unidade(s) cebola picada
- 3 unidade(s) tomates sem pele e picados
- 4 unidade(s) dente de alho espremido e picado
- 1 colher(es) de chá cominho em pó
- 1 unidade(s) pimenta-malagueta amassada
- 1 unidade(s) molho de salsa e cebolinha picadas
- 2 unidade(s) louro
- 1/2 xícara(s) vinagre
- 1/2 xícara(s) azeite de oliva
- 2 xícara(s) farinha de trigo
- pimenta-do-reino e sal a gosto

Modo de preparo

1

Limpe a carne e corte-a em cubos médios. Em uma tigela à parte, coloque a cebola, o alho, o cominho, a pimenta-do-reino, o sal, a pimenta-malagueta, o louro, a salsa, a cebolinha e um pouco de água. Misture bem.

2

Em uma panela grande e com tampa de barro, arrume camadas alternadas de carne, os temperos e o toucinho. Aperte bem com uma colher para que não fique muito ar entre as camadas.

3

Misture o azeite e o vinagre e em seguida regue a carne. Deixe descansar durante 4 ou 5 horas dentro da geladeira.

4

Faça uma mistura da farinha de trigo com um pouco d'água. Vede cuidadosamente toda a tampa da panela de barro.

5

Leve a panela "barreada" para o fogo baixo e deixe cozinhar de 4 a 5 horas. Sirva com arroz branco, banana-da-terra cozida ou farinha de mandioca.

Tabela Nutricional desta receita

Calorias por porção **1770** • Colesterol **65,68** • Carboidratos **291,7**

Proteínas **411,5** • Sódio **125,51** • Total de gordura **108,16**
