

Lagarto ao Vinho!



Lagarto ao vinho!

Aqui vai mais uma receita que todas as avós conhecem e fazem de maneiras variadas. Estou repassando para os filhos e netos que se interessam pela comida gostosa que sempre comemos lá na casa deles. Primeiro algumas instruções:

O **Lagarto** é um tipo de corte da carne bovina, para que nenhum gringo pense que comemos o animal lagarto de verdade...rs!!



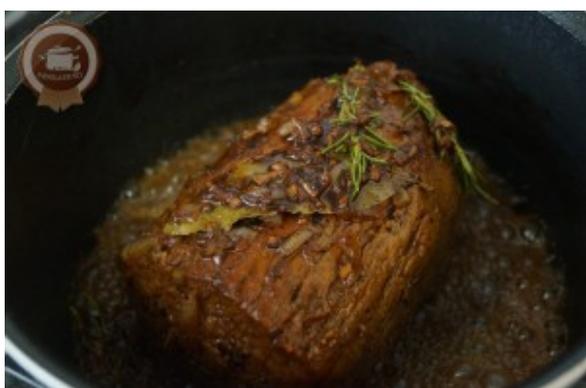
Nessa figura, você poderá visualizar de onde vem os cortes da carne do boi. O lagarto fica perto da picanha. É considerada carne de primeira por estar na traseira do boi, e mesmo assim é conhecida como uma carne dura. Mas ela é muito saborosa e, se preparada da maneira correta, fica macia e firme ao mesmo tempo podendo ser consumida fria ou quente e com o molho que

desejar. Lá no sul do Brasil leva o nome de “Tatu” e na Bahia é conhecida como “Paulista”.

Sempre procure um bom açougue para comprar as carnes que devem ser bem vermelhas e cortadas na hora. Se comprar congelada, verifique a data de validade, retire um dia antes do freezer e deixe descongelar na geladeira. São cuidados essenciais para se aproveitarem os nutrientes que a carne vermelha contém. Comer carne vermelha uma vez por semana já é suficiente para a reposição de proteína e ferro que o organismo necessita para a fabricação dos glóbulos vermelhos. Para os outros dias, podemos consumir carnes mais magras como as aves e peixes, além dos feijões, verduras e legumes verde escuros, como espinafre, couve, brócolis etc...Lembra do Popeye comendo espinafre?

Essa é uma receita básica que todo mundo gosta aqui em casa, pois o lagarto feito com vinagre e/ou vinho tinto, fica com um gostinho especial de comidinha caseira.

Bem, chega de papo e vamos à receita:



Preparo da carne

Ingredientes:

1 kg de lagarto cortado em peça limpo com pouca gordura

1 colher de sobremesa de tempero alho e sal

Sal e Pimenta do reino a gosto

1 ramo de alecrim

1 folha de louro

Azeite para besuntar

1/2 xícara de vinagre de vinho tinto

1/2 xícara de vinho tinto seco

1 cebola grande cortada em rodela finas

1 colher de óleo de soja ou milho

Modo de fazer:

Tempere a carne com todos os ingredientes, menos o óleo, as cebolas e o vinho tinto. Deixe marinando de um dia para o outro, pois o vinagre ajuda a deixar a carne mais tenra. Depois desse tempo, coloque o óleo numa panela de pressão e leve ao fogo. Ponha a carne sem o caldo do tempero, e vá fritando virando os lados. Adicione aos poucos o caldo e um pouco de água para não queimar, até dourar completamente. Verifique o sal (sempre tome cuidado para não salgar), adicione 2 xícaras de água e tampe a panela deixando cozinhar por mais ou menos 20 minutos após a pressão pegar. Retire da panela e deixe esfriar. Enquanto isso, coe o molho numa peneira, volte para a panela e coloque o vinho tinto e as cebolas para reduzir. Corte a carne em fatias finas e jogue o molho acebolado por cima. Você pode consumir esse prato quente ou frio com arroz, macarrão ou pão.