

Carne Suína
Brasileira

*Picadinho
de alcatra suína
com milho e cebolinha
verde acompanha
arroz sete cereais
com alho-poró*



**Picadinho
de alcatra suína
com milho e cebolinha
verde acompanha
arroz sete cereais
com alho-poró**

(Rende 4 porções)

*1 cebola picada
4 colheres (sopa) de azeite
400 g de alcatra suína cortada em pedaços
1 lata de milho em conserva escorrido
1 xícara (chá) de arroz misto com cereais
1 alho-poró picado (somente a parte branca)
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
2 cebolinhas verdes picadas*

Em uma frigideira, refogue a cebola em 3 colheres (sopa) do azeite até dourar. Junte a carne temperada com sal e pimenta e refogue em fogo alto, por 10 minutos ou até dourar. Junte 1 xícara de água e abaixe o fogo. Cozinhe por mais 15 minutos ou até a carne ficar macia.

Acrescente o milho e deixe ferver. Verifique o sal e adicione a cebolinha. Desligue o fogo e reserve.

Em uma panela, refogue o alho-poró no azeite restante até murchar. Acrescente o arroz e a água, seguindo as instruções da embalagem. Cozinhe até ficar al dente. Sirva o picadinho com o arroz.