

Salada de lombo com trigo, hortelã e frutas secas

(Rende 6 porções)

800 g de lombo suíno
1/2 xícara (chá) de azeite
2 dentes de alho picados
Suco de 1 limão
500 g de trigo para quibe
2 colheres (sopa) de manjeriço fresco picado
2 colheres (sopa) de hortelã fresca picada
Suco de 2 limões
1/2 xícara (chá) de damasco seco picado
1/3 xícara (chá) de uva passa branca ou preta
2 pés de alface romana
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Na véspera, coloque o lombo em uma vasilha grande e funda e tempere com sal e pimenta. Faça uma pasta com 2 colheres do azeite e o alho picado e esfregue em toda a carne. Regue com o suco de limão. Cubra com filme plástico e deixe na geladeira, virando uma vez para a carne pegar bem o tempero, até o dia seguinte. Antes de cozinhar, deixe em temperatura ambiente por 30 minutos. Retire do tempero e reserve.

Coloque a carne em uma panela grande com um pouco de azeite e doure-a em fogo alto até selar todos os lados. Junte o tempero reservado, abaixe o fogo e deixe cozinhar, com a panela semitampada por 1 hora e 30 minutos a 2 horas ou até a carne ficar macia. Se necessário, acrescente um pouco de água fervente para o caldo não secar. Retire da panela, reserve o caldo e deixe a carne esfriar para cortar em tiras finas ou desfiá-la.

Prepare o trigo: lave o trigo duas vezes e escorra a água. Com as mãos esprema um bocado de trigo para retirar toda a água e vá colocando em uma vasilha seca. Repita o processo até enxaguar todo o trigo e deixe repousar por 20 minutos. Tempere com o sal, a hortelã, o suco de limão e o azeite restante (ele precisa ficar úmido, se precisar, regue com mais azeite). Junte as frutas secas e misture. Acrescente os pedaços de lombo e decore com as folhas de alface. Na hora de servir, coloque uma colherada de trigo em uma folha de alface e faça uma trouxinha para colocar na boca.

Carne Suína
Brasileira