

Click to verify



Bochechas de porco estufadas com vinho do porto

Nesta receita de Bochechas de Porco Estufadas com vinho tinto a carne fica tão tenra e suculenta que até se desfaz ao toque do garfo. Ou melhor, até se podem comer com colher de tão macias e deliciosas que ficam! Nas receitas a qualidade dos produtos usados faz toda a diferença, e aqui não é exceção. Ao comprar a carne de porco, escolha a carne 100% nacional de qualidade certificada. Acompanhe este prato de Bochechas de Porco estufadas com batatas novas cozidas, castanhas ou puré, fica uma verdadeira delícia! Veja também: Bochechas de Porco Estufadas com Cerveja, Bochechas de Porco no Forno, Bochechas de Vaca Estufadas em Vinho Tinto. Esta receita de Bochechas de Porco Estufadas com vinho tinto vai surpreendê-lo pelo seu sabor requintado e inconfundível. Venha experimentar!
Imprimir receita Guardar no Pinterest
1 kg de bochechas de porco
1 cebola
1 cenoura
4 dentes de alho
2 folhas de louro
200 ml de vinho do Porto
450 ml de caldo de carne
q.b. de azeite
1 q.b. cominhos em pó
q.b. sal e pimenta-preta
1 pau de canela
1 colher de sopa de para polvilhar
Coloque a carne numa taça e junte um fio de azeite, os alhos espremidos, o louro, o pau de canela, os cominhos, a pimenta e os vinhos. Mexa, tape e deixe marinar cerca de 3 horas.Leve ao lume um tacho com azeite, a cebola picada e a cenoura cortada em pequenos cubos e deixe refogar um pouco.Junte a carne com o molho da marinada, o caldo de carne e tempere com sal.Quando começar a ferver, baixe o lume e deixe estufar durante 2 horas. Mexa de vez em quando. Sirva polvilhado com salsa picada. Para apurar o sabor da carne, é importante o tempo que se deixa marinar. Se for mais, melhor ainda. A qualidade da carne também é um fator importante. Escolha carne de porco 100% Nacional de qualidade Certificada. Se for necessário, adicione mais caldo duante a cozedura. Também pode usar caldo de legumes ou se preferir, apenas água.
1,8KAs bochechas de porco com cenoura e vinho do Porto é um prato tradicional português que tem suas raízes na região do Douro, conhecida por sua produção de vinhos e criação de porcos. Originalmente, as bochechas de porco eram consideradas uma parte pouco valorizada do animal e eram frequentemente usadas em pratos simples. No entanto, com o tempo, as bochechas de porco foram sendo valorizadas por seu sabor intenso e textura macia, tornando-se um prato popular na culinária portuguesa.Bochechas de porco com vinho do porto: IngredientesPara preparar as bochechas de porco com cenoura e vinho do Porto, você precisará de bochechas de porco, cenouras, cebola, alho, azeite, vinho do Porto, água, sal e pimenta. É importante escolher ingredientes frescos e de qualidade para garantir que o prato tenha um sabor excepcional. O vinho do Porto deve ser de boa qualidade e ter um sabor intenso e frutado para realçar o sabor das bochechas.Como servir as bochechas de porco com vinho do PortoAs bochechas de porco com cenoura e vinho do Porto são um prato substancioso que pode ser servido como prato principal em um jantar especial. Para acompanhá-las, você pode servir arroz branco, puré de batatas ou legumes cozidos. O prato também pode ser servido com pão fresco para molhar no molho. Para aromatizar com o vinho do Porto, sirva uma sobremesa à base de frutas ou queijo. O vinho do Porto também pode ser servido à temperatura ambiente ou ligeiramente refrigerado para realçar o sabor doce e frutado.Benefícios NutricionaisAs bochechas de porco com cenoura e vinho do Porto é um prato rico em nutrientes, mas também é um prato calórico e rico em gordura. Cada porção de 100g de bochechas de porco cozidas contém cerca de 240 calorias, 21g de proteínas e 17g de gordura, sendo que 6g são gorduras saturadas.Além disso, as bochechas de porco contêm uma boa quantidade de vitaminas e minerais, incluindo ferro, zinco e vitamina B12, que ajudam no metabolismo e na manutenção da saúde do sistema nervoso.As cenouras adicionam uma boa quantidade de vitamina A, um nutriente importante para a saúde dos olhos, e fibra, que ajuda na digestão e na manutenção da saúde do sistema digestivo.Porém, é importante lembrar que o vinho do Porto adiciona calorias e açúcares extras ao prato, então é recomendado consumi-lo com moderação.Variações da receitaAs bochechas de porco com cenoura e vinho do Porto são um prato muito versátil que permite algumas variações na receita. Aqui estão algumas sugestões:Adicionar especiarias: Para dar mais sabor ao prato, pode adicionar algumas especiarias, como cravinho, cominhos, pau de canela ou folhas de louro.Adicionar legumes: Além das cenouras, pode adicionar outros legumes, como batata, abóbora, couve-flor ou ervilhas, para enriquecer o prato e torná-lo mais nutritivo.Substituir o vinho do Porto: Se não tiver vinho do Porto em casa, pode substituí-lo por vinho tinto ou branco de boa qualidade. O importante é escolher um vinho com sabor intenso e frutado.Usar outras partes do porco: Se não encontrar bochechas de porco, pode usar outras partes do porco, como a barriga, o lombo ou o pernil. No entanto, lembre-se que o tempo de cozimento pode variar dependendo da parte escolhida.Adicionar ingredientes extras: Para dar mais textura e sabor ao prato, pode adicionar outros ingredientes, como castanhas, ameixas secas, cogumelos ou bacon.Fazer na panela de pressão: Para reduzir o tempo de cozimento, pode preparar as bochechas de porco com cenoura e vinho do Porto na panela de pressão. Basta refogar os ingredientes na panela, adicionar a água e o vinho do Porto, fechar a panela e cozinhar por cerca de 40 minutos.Estas são apenas algumas ideias para variar a receita das bochechas de porco com cenoura e vinho do Porto. Experimente e descubra as suas próprias variações!
1 kg de bochechas de porco
2 cebolas
2 cenouras
4 dentes de alho
2 folhas de louro
150 ml de vinho do Porto
100 ml de vinho branco
Pimentão doce fumado em pó
q.b.Pimenta preta
q.b.Sal
q.b.Azeite
q.b.De véspera, tempere as bochechas com sal, pimenta preta, pimentão doce, louro, vinho branco e vinho do Porto e um bom fio de azeite. Junte ainda as cebolas partidas em meias-luas, o alho laminado e as rodelas de cenoura. Envolva bem, tapa com película e guarda no frigorífico até ao dia seguinte.Liga o forno nos 150º C.Aquece um fio de azeite num tacho com tampa que possa ir ao forno.Retira as bochechas da marinada e aloura-as no azeite, até corarem e fiquem "seladas".Verte sobre as bochechas a marinada, envolve bem, tapa e leva ao forno entre duas horas a duas horas e meia.De vez em quando, destapa e confere a quantidade de líquido: se achares que está a ficar seco, junta um pouco de água.No final, se achares que o molho está demasiado líquido, leva o tacho ao lume, retira um pouco de molho para uma taça, deixa arrefecer e acrescenta a este uma colher de chá de amido de milho, desfaz bem e junta de novo ao tacho, mexendo até ficar mais espesso.Serve com arroz ou puré e uma salada ou legumes cozidos. Gostaste da receita? Bochechas de porco com vinho do PortoDo ChefPorcoPortuguesa
0 FacebookTwitterPinterestEmail
Aqui está uma ideia para o almoço!
:D Bochechas de porco estufadas com vinho do porto. A família vai delirar com esta receita suculenta. Com umas batatas cozidas, nada vai sobrar no prato. Para mais receitas clique aqui. Bom apetite!
Veja mais receitas rápidas!
Bochechas de porco estufadas com vinho tinto
8 bochechas de porco
1 cebola grande
3 dentes de alho
8 dl de vinho tinto
2 dl de azeite
1 colher (sopa) de polpa de tomate
1 colher (chá) de colorau
1/2 colher (café) de cravinho
1 folha de louro
Cebolinho q.b.
Sal e pimenta q.b.
Descasque a cebola e os dentes de alho e pique-os. Leve um tacho ao lume com o azeite, deixe aquecer, adicione a cebola, os alhos, a folha de louro e o cravinho e deixe refogar até a cebola ficar macia. Adicione as bochechas de porco, deixe cozinhar até ficarem douradinhas de ambos os lados, junte a polpa de tomate, o colorau e o vinho tinto e tempere com sal e pimenta. Deixe cozinhar, em lume brando e acrescentando água aos poucos se necessário, durante 50 minutos ou até a carne ficar macia. Rectifique os temperos, retire do lume e sirva polvilhado com cebolinho picado e acompanhado com batatas cozidas. Valorizar o que é nosso. Valorizar os nossos agricultores e produtores é que tanto fazer sempre que vou às compras. Gosto de visitar mercados e feiras onde compro legumes nacionais. Alguns são até vendidos por quem os cultiva. Este contacto é tão precioso. É saber que o que comemos vem de uma horta ou de uma quinta para a nossa mesa. É comida com rosto. Na carne, dou também preferência ao que é produzido em Portugal. Tive a sorte de crescer numa aldeia e de saber de onde vinha a carne que se colocava na mesa. Ainda hoje, há na minha família suinicultores. Por isso, foi com muito bom agrado que aceitei preparar uma receita com carne de porco 100% nacional, com qualidade certificada e com origem em animais alimentados à base de cereais. Esta é uma carne muito mais saborosa. Nas receitas a qualidade dos produtos usados faz toda a diferença. Ao comprarem carne de porco, escolham a nossa! Fui desafiada a cozinhar umas bochechas de porco. Decidi estufá-las, o que para mim, é uma das melhores formas de as cozinhar. A carne fica tenra, suculenta, desfaz-se ao toque do garfo. Ou melhor, até se podem comer com colher de tão macias e deliciosas que ficam! Bochechas de porco estufadas com vinho tinto
Ingredientes para 4 pessoas:
1 kg de bochechas de porco
100% nacional de qualidade certificada
100 ml de azeite
4 dentes de alho
2 folhas de louro
1 pau de canela
1 pitada de cominhos em pó
100 ml de vinho do Porto
200 ml de vinho tinto
1 cebola
1 cenoura
450 ml de caldo de carne ou de legumes
Sal e pimenta-preta q.b.
1 colher de sopa de salsa picada para polvilhar
1. Colocar as bochechas numa taça. Adicionar 50 ml de azeite, os dentes de alho espremidos, as folhas de louro, o pau de canela, os cominhos, pimenta e os vinhos. Mexer. Tapar a taça e deixar marinar durante 3 horas.
2. Picar a cebola para um tacho. Adicionar o restante azeite. Levar ao lume e deixar refogar um pouco. Adicionar a cenoura cortada em pequenos cubos. Deixar refogar até a cebola estar macia.
3. Adicionar a carne com o molho da marinada. Adicionar o caldo. Temperar com sal. Assim que começar a ferver, baixar o lume e deixar estufar durante 2 horas. Ir mexendo de vez em quando. Se for necessário, adicionar mais caldo.
4. Servir polvilhado com salsa picada. Acompanhar as bochechas de porco com batatas novas cozidas, castanhas ou puré. Já repararam como o tempo arrefeceu, sobretudo à noite. Apecece mesmo fazer pratos caldosos como a Massada de Maruca da semana passada ou um de forno como este. Tudo bem quentinho e aconchegante. Se for dos que cozinha lentamente sem nos dar grande trabalho... ainda melhor. Lembrei-me de que tinha bochechas de porco congeladas há já algum tempo e quis assim fazer algo de novo. Não é que não ficassem todos felizes com as Bochechas de Porco em Vinho Tinto - ficariam porque é uma receita deliciosa - mas já a fiz várias vezes e desta vez quis fazer diferente e aproveitar alguns legumes que tinha no frigorífico, nomeadamente as ervilhas tortas que não iriam resistir durante muito mais tempo. Quanto ao resto dos legumes, tinha por casa o habitual: batatas, cenouras, aipo, cebola e alho. Mise en place! O ideal é cortarmos e fatiarmos tudo, antes de avançarmos para a confecção da receita. Assim estaremos mais concentrados. Porque bochechas de porco? Porque são de comer e chorar por mais! As bochechas de porco, tantas vezes desprezadas, são pequenos nacos, de preço muito acessível, carnuodos, com gordura, que se derretem na boca depois de cozinhados lentamente. Como a carne encolhe, devemos contar com 2 ou 3 bochechas por pessoa na hora de as comprar. Se não encontrarem embaladas no supermercado, peçam no talho. É sempre mais fácil. Apliquei nesta nova receita uma técnica diferente, não marinando a carne, mas temperando-a com sal e pimenta e passando-a por farinha. Depois os nacos selam muito bem na frigideira, para maximizar todo o seu sabor. Na mesma frigideira e no mesmo azeite refogamos um pouco os legumes, à excepção das batatas e das ervilhas tortas. Com o refogado pronto, só temos de começar a encher a caçola. Esta caçola tem um enorme valor emocional para mim. Era a caçola da minha mãe onde tantas vezes fez a chanfana de cabra. Belas memórias Ora bem... na base da caçola colocamos a carne já selada... Depois os legumes refogados... Por cima as ervilhas tortas, ou feijão-verde se preferirem... Ainda as batatas e os raminhos de tomilho, que são regados com o vinho do Porto e o caldo de galinha. Aqui usei um caldo de compra, já pronto e temperado, mas podem fazer o vosso próprio caldo fervendo asas e ossos de frango/galinha em casa. Só não se esqueçam de temperar com sal e, se gostarem, aromáticas. Em alternativa também podem fazer um bom caldo de carne. Não tenho caldo caseiro nem de compra A alternativa é diluir dois cubos de caldo Knorr num litro de água quente. Hoje já há caldos bem saudáveis, não há razão para não os usarmos. E é isto, super simples, super descomplicado. Cobre-se com papel vegetal, bem encaixadinho e encostado aos ingredientes... Tapa-se com tampa e lá vai para o forno onde o calor faz todo o trabalho, enquanto nós aproveitamos o tempo para fazer outras coisas. Não tenho caçola de barro Não faz mal. Use outro recipiente que possa ir ao forno e que seja possível tapar. Pode ser de alumínio, de loiça de forno ou Pyrex. Se for rectangular ou oval, pode vedá-lo com folha de alumínio. Só tem de garantir que o caldo é suficiente para quase cobrir todos os ingredientes. Posso congelar? Por regra não gosto muito de congelar pratos que tenham batata, mas acredito que suporte a congelação desde que esteja tudo coberto com molho e não seja por muito tempo. No entanto, este é um prato que se conserva lindamente no frigorífico durante 3 ou 4 dias. É ainda ganha mais sabor. Gostam de pratos assim? Cozidos lentamente ou ensopados? Então vão adorar estas outras sugestões: Bochechas de Porco em Vinho Tinto - Confeção muito simples para uma carne que se derrete na boca. As 4 longas horas no forno dão-nos tempo para outros afazeres. Ensopado de Borrego à Moda Antiga - Pura comida de conforto, este Ensopado de Borrego à moda antiga tem todos os sabores da melhor tradição alentejana. Ensopado de Vaca e Legumes com Vinho Tinto - Comida de conforto carregada de sabor, perfeita para os dias mais frios. Não prescindindo de um bom pão fresco para molhar no caldo. Pernil de Borrego com Marmelos - A carne cozinha lentamente no forno, envolvida por marmelos e especiarias que lhe dão um sabor e aroma irresistíveis. SE FIZEREM ESTA RECEITA Avaliem [||||] e comentem no site! NAS REDES SOCIAIS Partilhem e identifiquem com o hashtag #claradesousanacozinha PARA NÃO PERDEREM NENHUMA NOVA RECEITA Sigam-me no Facebook, Instagram e Pinterest Subscrevam o meu canal no Youtube A PORCO.PT lançou-me um desafio: confeccionar uma receita com bochechas de porco.pt. Uma carne de porco com qualidade certificada, genuinamente portuguesa, em que todo o seu processo de criação é efectuado em Portugal.Hoje partilho convosco esta receita em que as bochechas de porco foram cozinhadas no tacho, depois de terem estado algum tempo aconchegadas numa deliciosa marinada, repleta de sabores. Mais tarde, foram lentamente cozinhadas para que todos os sabores fossem absorvidos. No final, regadas com vinho do Porto, conferindo-lhes um sabor único.Comprovado, o que é nacional é bom!Ingredientes1 kg de bochechas de Porco PT100 g de bacon fumado3 cebolas médias2 cenouras grandesazeite q.b.alercim & salsa (faça um molho atado com o fio de cozinha)1 cálice de vinho do Portop/ marinada1 cabeça de alhossemes de piripiri q.b.2 folhas de lourosal & pimenta q.b.1 copo de vinho brancoPreparaçãoComece por preparar a marinada: disponha as bochechas num recipiente, acrescente a cabeça de alhos cortada ao meio, adicione as sementes de piripiri, as folhas de louro, um pouco de sal e pimenta e regue com o vinho branco. Envolva bem e deixe marinar cerca de uma hora.Entretanto, corte o bacon em pedaços, descasque e corte em pedaços as cebolas e as cenouras.De seguida, num tacho aqueça um fio de azeite, adicione o bacon e deixe dourar alguns minutos. Retire para um recipiente e reserve.No mesmo tacho disponha as bochechas e deixe a carne selar de ambos os lados. Retire para o recipiente do bacon. Reserve o líquido da marinada.Ainda no mesmo tacho adicione as cebolas e as cenouras, deixe cozinhar alguns minutos e envolva. Acrescente o bacon e as bochechas reservadas, envolva e deixe cozinhar alguns minutos. Adicione o líquido da marinada coado que foi reservado e o molhinho do alercim e salsa. Deixe levantar fervura, depois reduza o lume para o mínimo e deixe cozinhar lentamente, tapado durante 30 minutos.Passado esse tempo, regue com o cálice de vinho do Porto, envolva e deixe cozinhar em lume brando até que as bochechas fiquem tenras e macias, cerca de 45 minutos, 1 hora.Sirva as bochechas com uma esmagada de batata.Informação: tempo de preparação- médio; dificuldade- fácil; doses- 4. Bochechas de porco com Vinho do Porto
1 kg de bochechas de porco
limpas
4 dentes de alho
2 dl de vinho branco
1,5 dl de Vinho do Porto
5 colheres (sopa) de azeite
1 raminho de tomilho ou alercim
1 folha de louro
Caldo de carne q.b.
Sal e pimenta q.b.
Leve ao lume um tacho com o azeite e os dentes de alho descascados e esmagados e deixe aquecer. Junte as bochechas de porco e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até ficarem bem douradinhas de ambos os lados. Adicione depois o tomilho (ou alercim), a folha de louro, o vinho branco e o Vinho do Porto, tempere com sal e pimenta, tape e deixe cozinhar, em lume brando, até a carne ficar tenra. Se verificar que necessita de molho, acrescente caldo de carne aos poucos, de modo a que fique bem douradinho e apurado no final. Retire do lume e sirva as bochechas com o molho e acompanhadas com massa cozida ou legumes. Pode mesmo queernecer com as couves-de-bruxelas com pormessão e croutons de alho. São perfeitas para cozinhar pela técnica de slow cooking graças às suas fáscias musculares envolvidas em pequenos grupos, quase como os gomos dos citrinos. A fina película de gordura que as envolve derrete durante o processo de cozedura lenta e dessa forma ficam maravilhosas, com uma textura fantástica. É uma carne que desfaz facilmente numa explosão de sabores. Com este corte de carne, seja de porco ou de vaca, o sucesso das receitas está garantido. Se tiver dificuldade em encontrar, pergunte no talho habitual, pois por vezes estes cortes apenas se conseguem por encomenda. Há mais receitas com bochechas na slow cooker disponíveis aqui no blogue.
BOCHECHAS DE PORCO EM VINHO DO PORTO
NA SLOW COOKERO
vinho do Porto eleva o nível de qualquer receita. Apesar da utilização de bebidas alcoólicas requerer algum cuidado nas receitas para slow cooker, como explico na publicação "Como adaptar receitas convencionais para slow cooker" quando bem usado, aumenta a profundidade de sabores e melhora a textura dos ingredientes. Nesta receita não é necessário acrescentar mais líquido, para além do vinho do Porto, e, apesar disso, vai formar-se um molho encorpado, denso e delicioso, que liga muito bem com qualquer acompanhamento mais seco, como pão, um cereal cozido ou puré. Cá em casa gostamos de acompanhá-lo com puré de batata.É uma receita muito prática, que pode ser deixada a fazer num dia atarefada, para termos uma deliciosa refeição quando chegamos a casa. Congela/descongela bem, pelo que pode ser feita em mais quantidade, rentabilizando tempo e energia. Para aquecer pode usar-se a slow cooker, ou colocar num tachinho com o molho e aquecer até começar a ferver.IR INGREDIENTESBochechas de porco - 1,5 kgFarinha de trigo - 1 chávenaCebola desidratada (ou em pó)Pimento vermelhoVinho do PortoAlho em póSalFolha de louroErvas de ProvenceSalsa frescaPREPARAÇÃOLimpar as bochechas de excesso de gordura e temperar com alho em pó, ervas de Provence, louro e vinho do Porto. Reservar por algumas horas.Colocar a cebola na base da panela.Passar as bochechas por farinha e colocar na panela.Acréscentar o pimento. Temperar com sal, mais um pouco de ervas, a marinada e mais um pouco de vinho do Porto.Cozinhe as bochechas na função "baixo", por 6 a 8 horas. Ver notas.Antes de servir refique os temperos.Sirva polvilhado com ervas aromáticas frescas e acompanhado com puré ou um cereal cozido que possa absorver o molho, como arroz, cuscuz ou quinoa.NOTASO tempo de cozedura deve ser adaptado às características dos equipamentos, tipo e quantidade de ingredientes. Painéis mais potentes e/ou com baixa taxa de ocupação cozinham mais rápido.Para esta receita utilizei a slow cooker Crockpot TimeSelect de 5,6 litros e 240 watts de potência cozinhou cerca de 7 horas.Ajuste sempre as receitas às características da panela que está a usar.