

# ☐ Análise dos Ingredientes

Imagens analisadas: Nenhuma imagem foi fornecida.

#### Ingredientes identificados (lista validada)

- picanha origem: ingredient\_list
- coxa de frango origem: ingredient list
- arroz integral origem: ingredient\_list
- farinha de mandioca origem: ingredient list
- cebolas origem: ingredient list
- alho pronto para tempero origem: ingredient\_list
- óleo de girassol origem: ingredient\_list
- vinagre de vinho origem: ingredient\_list
- pimenta do reino moída na hora origem: ingredient\_list

**Total considerados na decisão:** 6 ingredientes principais (exclui básicos de despensa)

# ☐ Churrasco Completo do Chef: Picanha, Frango e Acompanhamentos

## ☐ Ingredientes (para 10 pessoas):

- 1.2 kg de picanha
- 1.2 kg de coxa de frango
- 1 kg de arroz integral
- 1 kg de farinha de mandioca
- 4 cebolas grandes
- 5 colheres de sopa de alho pronto para tempero
- Óleo de girassol a gosto
- Vinagre de vinho a gosto
- Pimenta do reino moída na hora a gosto
- Sal grosso a gosto

### □ Modo de Preparo

#### 1. Preparo das Carnes:

- Picanha: Faça cortes superficiais na capa de gordura da picanha, formando losangos, sem atingir a carne. Tempere generosamente com sal grosso em todos os lados. Deixe descansar por pelo menos 30 minutos em temperatura ambiente.
- Coxa de Frango: Retire o excesso de pele e gordura das coxas. Tempere com 2 colheres de sopa de alho pronto, sal e pimenta-do-reino moída na hora. Se desejar, adicione um fio de vinagre de vinho para marinar por cerca de 30 minutos.

#### 2. Preparo do Arroz Integral:

- Lave bem o arroz integral. Em uma panela grande, aqueça um fio de óleo de girassol e refogue 1 colher de sopa de alho pronto e 1 cebola picada até ficarem translúcidos.
- Adicione o arroz e refogue por mais alguns minutos. Para cada xícara de arroz, adicione 2 a 2.5 xícaras de água fervente e sal a gosto.
- Reduza o fogo, tampe a panela e cozinhe por cerca de 30-40 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio. Desligue o fogo e deixe descansar por 5 minutos antes de soltar com um garfo.

#### 3. Preparo da Farofa de Cebola e Alho:

- Pique 2 cebolas grandes em cubos pequenos. Em uma frigideira grande e funda, aqueça uma quantidade generosa de óleo de girassol.
- Adicione as cebolas picadas e refogue em fogo médio até que comecem a dourar e caramelizar. Adicione 2 colheres de sopa de alho pronto e refogue por mais 1-2 minutos, cuidado para não queimar o alho.
- Acrescente a farinha de mandioca aos poucos, mexendo continuamente com uma colher de pau. Continue mexendo em fogo baixo até que a farofa esteja crocante e dourada. Ajuste o sal e a pimenta-do-reino a gosto.

#### 4. Preparo do Molho Vinagrete:

- Pique 1 cebola grande bem fininha. Em uma tigela, misture a cebola picada com 1/2 xícara de vinagre de vinho, 1/4 xícara de óleo de girassol, sal e pimenta-do-reino a gosto.
- Se desejar, adicione um pouco de água para diluir e suavizar o sabor.
  Deixe descansar na geladeira para que os sabores se incorporem.

#### 5. Churrasco:

- Prepare a churrasqueira, garantindo que o braseiro esteja em fogo médioalto, com as brasas bem incandescentes e sem labaredas.
- Picanha: Coloque a picanha com a capa de gordura para baixo na grelha, em calor médio para alto, por cerca de 15-20 minutos, para que a gordura derreta e fique crocante. Vire a picanha e grelhe o lado da carne por

cerca de 10-15 minutos para um ponto malpassado, ou até atingir o ponto desejado. Retire, deixe descansar por 5 minutos antes de fatiar contra a fibra.

• Coxa de Frango: Coloque as coxas de frango na grelha, começando com o lado da pele para baixo, em calor médio. Grelhe por cerca de 20-30 minutos de cada lado, virando ocasionalmente, até que estejam bem douradas, cozidas por dentro e com a pele crocante.

#### 6. Serviço:

 Sirva a picanha e as coxas de frango fatiadas ou inteiras, acompanhadas do arroz integral soltinho, da farofa crocante e do molho vinagrete refrescante.

☐ <b>Tempo de preparo:</b> até 120 minutos   ☐ <b>Rendimento:</b> 10 pessoas
□ <b>Dica do Chef:</b> Para uma picanha suculenta, o segredo está no sal grosso e no
tempo de descanso após sair da grelha, que permite que os sucos se redistribuam
na carne. Para o frango, a paciência no fogo médio garante o cozimento completo
e a pele crocante, sem queimar por fora.