

## ☐ 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
- Água – o necessário

## ☐☐ 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 médio-alto, 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.

☐ **Tempo de preparo:** até 120 minutos | ☐ **Rendimento:** 10 pessoas

☐ **Dica do Chef:** 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.