

☐ Festim Bávaro: Lombo de Porco Assado com Molho, Knödel e Chucrute

Uma receita que celebra a rica tradição culinária alemã, perfeita para um almoço especial!

☐ Ingredientes Identificados:

- Carne de porco assada (fatiada) - macia e succulenta
- Molho cremoso - rico e saboroso
- Bolinho de batata (Knödel) - cozido, com salsinha
- Chucrute - repolho fermentado e cozido, com salsinha
- Salsinha fresca - para guarnição

☐ *Uma combinação clássica e robusta, ideal para quem aprecia sabores tradicionais e reconfortantes!*

☐ Ingredientes da Receita (para 8 pessoas):

- 1.8 kg de lombo de porco (com ou sem osso, com uma camada de gordura)
- 2 cebolas grandes, picadas grosseiramente
- 2 cenouras médias, picadas grosseiramente
- 4 dentes de alho, amassados
- 2 folhas de louro
- 1 ramo grande de tomilho fresco (ou 1 colher de chá de tomilho seco)
- 750 ml de caldo de carne (ou água)
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- Sal e pimenta do reino moída na hora, a gosto
- 100 ml de vinho branco seco (opcional, para deglacear)
- 2 colheres de sopa de amido de milho (maizena) para engrossar o molho
- 1 kg de batatas (tipo Asterix ou Russet), para os Knödel
- 150 g de amido de batata (ou fécula de batata), para os Knödel
- 1 ovo grande (para os Knödel, opcional)
- Noz-moscada ralada na hora, a gosto (para os Knödel)
- 800 g de chucrute (Sauerkraut), escorrido

- 1 cebola pequena, picada finamente (para o chucrute)
- 1 maçã verde pequena, sem casca e ralada (para o chucrute, opcional)
- 100 g de bacon defumado ou pancetta, picado (para o chucrute)
- 200 ml de caldo de legumes ou água (para o chucrute)
- 5-6 bagas de zimbro (para o chucrute, opcional)
- 1 colher de chá de açúcar (para o chucrute)
- Salsinha fresca, picada, para guarnição

□ *Adicione alguns básicos da despensa quando necessário para realçar os sabores!*

□□ Modo de Preparo:

Para o Lombo de Porco Assado (Schweinbraten):

- a. Comece temperando generosamente o lombo de porco com sal e pimenta do reino. Se houver uma camada de gordura, faça cortes superficiais em formato de losango na gordura, sem atingir a carne, para que ela doure e fique crocante.
- b. Em uma panela grande e que possa ir ao forno (ou assadeira que possa ir ao fogo), aqueça o óleo vegetal em fogo médio-alto. Doure o lombo de porco por todos os lados até obter uma crosta bonita. Retire a carne da panela e reserve.
- c. Na mesma panela, adicione as cebolas e cenouras picadas. Refogue até começarem a amolecer e caramelizar levemente. Junte o alho, as folhas de louro e o tomilho, refogando por mais 1 minuto até perfumar.
- d. Se usar, deglanceie a panela com o vinho branco, raspando o fundo para soltar os sabores. Deixe o vinho reduzir pela metade.
- e. Retorne o lombo de porco à panela. Adicione o caldo de carne, certificando-se de que o líquido cubra cerca de um terço da carne. Leve a panela ao forno pré-aquecido a 160°C (temperatura média-baixa) por aproximadamente 2 a 2,5 horas, ou até que a carne esteja muito macia e atinja uma temperatura interna de 70-75°C. Vire a carne na metade do tempo para cozinhar por igual.
- f. Retire o lombo do forno e da panela, cubra com papel alumínio e deixe descansar por pelo menos 15-20 minutos antes de fatiar. Isso permite que os sucos se redistribuam, resultando em uma carne mais suculenta.
- g. **Para o Molho:** Coe o líquido da panela para remover os vegetais e ervas. Leve o molho coado de volta ao fogo em uma panela pequena. Dissolva o amido de milho em um pouco de água fria e adicione lentamente ao molho, mexendo sempre, até engrossar à consistência desejada. Ajuste o sal e a pimenta.

Para os Bolinhos de Batata (Kartoffelknödel):

- a. Lave bem as batatas e cozinhe-as com casca em água e sal até ficarem muito macias. Descasque as batatas ainda quentes e passe-as por um espremedor de batatas ou amasse-as muito bem até obter um purê liso.
- b. Deixe o purê de batatas esfriar completamente (isso é crucial para a textura).
- c. Adicione o amido de batata, o ovo (se usar), sal e noz-moscada ao purê. Misture delicadamente até incorporar, sem sovar demais, para não desenvolver o glúten da batata e deixar os Knödel pesados. A massa deve ser maleável, mas não pegajosa. Se estiver muito pegajosa, adicione um pouco mais de amido de batata.
- d. Com as mãos levemente umedecidas, forme bolinhos do tamanho de uma bola de tênis.

e. Cozinhe os Knödel em uma panela grande com água fervente e sal por cerca de 15-20 minutos, ou até que flutuem e estejam cozidos por dentro. Retire com uma escumadeira.

Para o Chucrute Braseado (Sauerkraut):

a. Em uma panela média, frite o bacon picado até ficar crocante. Retire o bacon e reserve, deixando a gordura na panela.

b. Adicione a cebola picada à gordura do bacon e refogue até ficar translúcida.

c. Junte o chucrute escorrido, a maçã ralada (se usar), as bagas de zimbro (se usar) e o caldo de legumes. Tempere com sal, pimenta e o açúcar.

d. Cozinhe em fogo baixo, com a panela semi-tampada, por 20-30 minutos, ou até que o chucrute esteja macio e os sabores bem desenvolvidos. Ajuste o tempero se necessário.

Montagem:

a. Fatie o lombo de porco assado em rodela grossas.

b. Sirva as fatias de carne com uma boa porção do molho cremoso.

c. Acompanhe com um ou dois Knödel e uma porção generosa de chucrute.

d. Finalize guarneecendo os Knödel e o chucrute com salsinha fresca picada.

☐ Tempo de Preparo

Mais de 1 hora

☐ Rendimento

Serve 8 pessoas

☐ Equipamentos

Você vai usar: Fogão, Forno a gás, Panela grande (que possa ir ao forno), Assadeira, Panela para cozinhar batatas, Panela para chucrute, Espremedor de batatas, Tábua de corte, Faca afiada

⚠ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma

☐ Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver lombo de porco, pode usar paleta de porco ou copa lombo, ajustando o tempo de cozimento para garantir a maciez.

Para os Knödel, se não tiver amido de batata, pode usar amido de milho, mas a textura pode ser ligeiramente diferente. Batatas cozidas "no dia anterior" e refrigeradas são ideais para Knödel, pois perdem umidade.

O chucrute pode ser substituído por repolho fresco refogado com um toque de vinagre de maçã para simular a acidez, embora o sabor fermentado seja único.

Para uma versão mais leve do molho, utilize menos amido de milho e deixe-o mais ralo. Para intensificar o sabor do molho, adicione um pouco de extrato de tomate ou uma colher de chá de mostarda Dijon no final.

□ *Dica do Chef:* Para um molho ainda mais saboroso e encorpado, após coar os vegetais, reduza o molho em fogo médio por mais alguns minutos antes de adicionar o amido de milho. Isso concentra os sabores. E para Knödel perfeitos, a massa deve ser trabalhada o mínimo possível e as batatas devem estar bem secas após cozidas.