



Paçoca de Pinhão

O Entrevero de Pinhão ou Paçoca de Pinhão é um prato típico dos estados da região sul do Brasil, principalmente das regiões serranas. É feito a base de pinhão e carnes. Em Santa Catarina, o município de Lages realiza todo o ano a Festa Nacional do Pinhão mostrando a culinária regional e uma das atrações gastronômicas apresentadas é o entrevero de pinhão, denominado "Entrevero Lageano". Em 2008 o município de Telêmaco Borba, no Paraná, oficializou o entrevero de pinhão como prato típico, que segundo a prefeitura municipal, buscou-se fundamentos históricos correlacionados com o Caminho Cultural dos Tropeiros, resgatando a herança cultural deixada. Na receita telêmaco-borbense usa-se basicamente ingredientes como pinhão, posta vermelha, charque, tomate, alho, cebola e cheiro verde. Podendo ser servido acompanhado de arroz branco, farofa e saladas. Já em outras versões pelas demais regiões há variações usando ingredientes como pinhão, bacon, alcatra, lingüiça, cenoura, tomate, pimentão amarelo ou verde, salsa, salsão, manjerona, cebola, cebolinha, alho, sal e pimenta. No Rio Grande do Sul, há o Entrevero Gaúcho com diversas variedades de entrevero na gastronomia, entre essas versões há também o entrevero de pinhão, que além dos ingredientes já citados, pode ser adicionado ainda carne de frango, ou até mesmo frutos do mar. Há pessoas que preferem acompanhar o prato com vinho. E, existem variações que também usam outros ingredientes, temperos e acompanhamentos, devido a influência de colonizações e da diversidade de culturas em toda região sul.

Fonte: https://pt.wikipedia.org/wiki/Entrevero_de_pinh%C3%A3o

Valores nutricionais do pinhão (cozido, porção de 100g)

Calorias: 174 kcal	Cálcio: 16 mg
Proteínas: 3 g	Magnésio: 53 mg
Gorduras: 0,7 g	Fósforo: 166 mg
Carboidratos: 43,9 g	Ferro: 0,8 mg
Fibra alimentar: 15,9 g	Potássio: 727 mg

Fonte: TACO/Unicamp/Ministério da Saúde/Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome

Fonte: <http://viajeaquie.abril.com.br/materias/pinhao-pacoca-entrevero-e-sapitada>

Receita de Paçoca de Pinhão Lôco de Buena

Ingredientes (Tchê! Calcular Quantidades conforme o tamanho da Tropa).

Filé Suíno/Lombinho
Bacon (Retirar a parte da pele)
Lingüiça Campeira (sem pele)
Alcatra
Pinhão Cozido
Cebola, Salsa, Cebolinha Verde e Orégano (outros Temperos à gosto).
Moedor de Carne (aquele utilizado na elaboração do Salame).
Disco de Arado e Panela de Ferro e bastante tempo para o preparo.

Modo de Preparo "A Lá Cacique"

Cortar as carnes em pequenos pedaços para facilitar o cozimento.
Cozinhar tudo em separado no disco de arado com manteiga.
Deixar as carnes no ponto ou bem passadas, principalmente as carnes suínas.
Picar a cebola em pedaços bem pequenos. Picar os temperos à gosto.
Tentar não comer muito pinhão enquanto estiver descascando (é muito tentador) e cuidar para não cortar os dedos.
Processar tudo em separado (carnes e o pinhão) usando o moedor de carne.
Numa panela de ferro, iniciar cozinhando e dourando a cebola na manteiga e um pouquinho de molho shoyo.
Em seguida vai misturando as carnes uma a uma, sempre mechendo bastante.
Por último acrescentar o pinhão e os temperos picados, continuar mechendo até a temperatura desejada.
Antes de servir deixar no fogo alguns minutos pra criar aquela casquinha deliciosa no fundo da panela.
Pronto! Pode servir...

Sugere-se servir acompanhado de arroz branco e carne de panela com batatas! Fica Lôco de Especial!
Altamente recomendável estar nas companhia dos amigos e/ou familiares para saborear esta iguaria.
Altamente recomendável também apreciar o prato com um bom vinho.

Então! Tá aí, te espicha na preparação Amigo Índio!

Forte Abrassssssssssssssssssssss...

Cristiano da Cruz

