Ideas para comer carne fóra da casa

15 de Marzo de 2023

Tempo estimado de lectura: 6 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Presentámosvos varias ideas para preparar friameiras, fáciles de facer, con carne como principal ingrediente.

Comamos na casa ou no traballo nunca debemos descoidar os nosos bos hábitos alimentarios.

Pastel de carne (4 persoas)



Ingredientes

- 500 g carne picada (tenreira, porco, polo ou mestura de ambas)
- 4 ovos
- ½ cebola relada
- ½ pemento relado (verde, vermello ou mestura)
- ¼ cabaciña
- 2 dentes de allo
- Perexil
- Salvado de avea ou pan relado

Preparación

1. Bater os ovos e engadir a cebola, o pemento, a cabaciña o allo e o perexil relados. Engadir moi pouco sal e espesar con pan relado ou salvado de avea ata obter unha pasta lixeira e zumenta
2. Dispoñer a masa nun recipiente rectangular (previamente untado con aceite e enfariñado) e cocer ao “baño maría” no forno. Deixalo arrefriar, cortalo en liscos e servilo como friame
   Son albóndegas clásicas pero se non se friten achegan menos calorías. Podes engadir especias, herbas aromáticas ou hortalizas como o apio, para facelo “máis fresco” e potenciar o sabor.

   Lembra que é suficiente con 2 liscos acompañados dunha opción de ensalada e froita.

Coxa de pavo recheo



Ingredientes

- 2 coxas de pavo
- Olivas negras
- 2 ovos
- Uvas pasas
- Mazás
- Cenorias
- Zume de limón

Preparación

1. Abrir ao longo as coxas de pavo e sacar o óso. Pasar nunha tixola as cenorias, as pasas e as mazás aromatizadas con zume de limón e viño de Xerez. Poñer sobre a bandexa do forno as coxas de pavo coa pel cara abaixo e picar a cebola por riba da carne.
2. Engadir olivas negras, unha tortilla francesa picada coas cenorias e mazás. Aromatizar con pementa, ralladura de laranxa e un toque de curry.
3. Formar un rolo, atalo e asalo como de costume. Deixar arrefriar e servilo en talladas.

As aves achegan un perfil graxo moi adecuado e unha proteína de boa calidade, ademais, non nos resistimos a incluír vexetais nas nosas receitas.

Salpicón de polo



Ingredientes

- Peitugas de polo
- Ovo cocido
- Olivas negras
- Pementos morróns
- Cenoria
- Cebola
- Cogombriños
- Aceite, vinagre e perexil

Preparación

1. Cocer as peitugas de polo, cortalas en dados e deixalas arrefriar
2. Picar ovo cocido, olivas negras, pementos morróns, cenoria fervida, cebola e cogombriños
3. Aderezar con aceite, vinagre e espolvorear con perexil picado

Os cogombriños como conservas vexetais adoitan conter máis sal, polo que hai que limitar o seu consumo con respecto ao dos alimentos frescos.

Aínda así, hai marcas comerciais que ofrecen produtos con menor ou baixo contido en sal e cuxo consumo é máis recomendable.