



Carne suína grelhada ou assada são opções deliciosas para o dia a dia e deixam as refeições longe da fritura. Mas você sabe como preparar a carne mantendo-a suculenta?

Separamos algumas dicas para você manter a carne saborosa, seja grelhada ou assada. Confira!

Como grelhar a carne suína e deixá-la macia

Ao grelhar a carne suína é ideal que o corte tenha, pelo menos, 2cm de altura, para evitar seu ressecamento na hora do preparo.

Na frigideira, grelha, panela de ferro ou chapa, o pedaço é submetido a altas temperaturas e até dispensa o uso de óleo. O resultado é um prato fácil de fazer e muito saboroso. Porém, fique atento: o cozimento acontece em pouco minutos, fique de olho, para evitar de passar do ponto.

Para pedaços mais grossos, a dica é grelhar com temperaturas menores que as utilizadas para os mais finos. Isso, porque é preciso mais tempo de cozimento para evitar que seu interior fique cru e sua superfície torrada.

Agora, se você quer surpreender sua família e amigos ao preparar a carne suína, o segredo de chef é tostar a peça de um lado, para selar sua superfície, e grelhar do outro lado. Assim, mantém os líquidos que não deixam a carne ressecar.

O utensílio que você manipula a carne suína também pode modificar o resultado. Usar uma espátula ou pinça evitam fazer furos na carne. Se utilizar um garfo, espete apenas o cantinho do corte.

Como preparar a carne suína assada

O preparo da carne suína assada garante a suculência sem a perda de sabor. Mas o ponto de cozimento é essencial para manter uma boa consistência da carne.

Peças inteiras são as mais recomendadas para assar e o preparo deve ser em fogo baixo ou médio. A dica é pré-aquecer o forno em temperatura média por 10 minutos e, em seguida, colocar a carne. O tempo indicado é de 30 minutos para cerca de 500g de carne suína. Porém, verifique se a peça está dourada, se estiver, está pronto!

Agora que você tem dicas preciosas para preparar a carne suína Alegra grelhada ou assada, veja aqui [onde tem Alegra](#) mais pertinho de você e escolha seu próximo corte.

Fonte: [Guia da Cozinha](#) e [WikiHow](#).