

# CHURRASCO DE FOGÃO (FRALDINHA NA FRIGIDEIRA)

## INGREDIENTES

- 1 peça de fraldinha limpa de boa procedência
- sal grosso a gosto (ou flor de sal)
- 2 espetos de madeira ou de metal
- 1 fio de azeite

## MODO DE PREPARO

Retire com antecedência a carne da geladeira. A ideia é que ela não esteja geladíssima. Ligue o forno bem quente. Enquanto isso prepare a carne. Acomode a peça bem apertada no espeto. Isso vai ajudar a conservar textura e sucos.

Leve uma frigideira ao fogo bem alto e deixe ficar bem quente. Se você tem um fogão potente pode colocar pouquíssimo azeite. Mas se seu fogão é mediano, coloque um pouco mais. O óleo ajuda a segurar o calor da panela quando você colocar a carne fria e assim vai a grelhar a carne e não cozinhar (se a carne soltar água ficará com gosto de cozida, não de grelhada).

Quando dourar bem de um lado, vire e deixe fazer a crosta do outro (uns 7 minutos de cada lado bastam se o fogo for ótimo).

Pronto, o objetivo foi atingido e a parte mais difícil foi superada. Você acaba de presenciar a reação de Maillard (a reação química entre um aminoácido ou proteína e um carboidrato reduzido, que dá sabor, odor e cor aos alimentos assados e grelhados).

À essa altura a fraldinha ainda está crua por isso leve-a ao forno que você ligou e deixe por, no máximo, 10 minutos para uma carne mal passada. Para uma peça ao ponto, deixe uns 13 minutos.

Retire a carne do forno e deixe descansar por alguns minutos. Esse passo é muito importante. Quando a carne é exposta ao fogo os líquidos vão para a superfície. É essencial esperar esse tempinho para que eles retornem para o centro da peça e assim você tenha toda a suculência disponível.

Eu fatiei finamente a favor da fibra. Como as fatias são longas as pessoas no prato podem cortar contra a fibra para a bocado. Finalize com sal grosso ou flor de sal e sirva com acompanhamentos. Sugiro vegetais leves e saborosos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31743-churrasco-de-fogao-fraldinha-na-frigideira.html>