

Foto: Divulgação



CHAM BARI. O “OSSOBUÇO” DO TOCANTINS

Da Redação

O chambari é uma adaptação tocantinense do “ossobuco” italiano, que significa, literalmente, osso furado. No Tocantins, o osso é cortado horizontalmente e cozido com pimenta e temperos. Servido com arroz, cheiro verde e, com

frequência, também com farinha de mandioca e muita pimenta, em várias partes do estado é consumido pela manhã, um reforço no café para dar “energia” às pessoas irem para o trabalho.

Prato de fácil preparo, basta adicionar água, sal, cebola e ▶

corantes ao osso, e depois colocar para ferver em panela de pressão por pelo menos uma hora.

Helves Frank, chef de cozinha e sommelier do Amarone Restaurante, nos ensina como fazer a carne de chambari, canela do boi. Ele conta que a peça é rica em nutrientes como cálcio, colágeno e ômega 3.

De acordo com o chef, em reportagem à TV Anhanguera, a carne de chambari é barata e fácil de encontrar, com preço do quilo variando entre R\$13 e R\$15, antes da pandemia.

“A receita é preparada com uma gordura natural. É uma

comida mais forte, com sustância e bem temperada”, conta o chef. Frank ainda pontua que, o osso da canela do boi também é cozido junto, o que traz uma fonte de cálcio e potássio, que auxilia no fortalecimento de nossa estrutura óssea.

Há ainda o tutano do boi, que integra o molho da receita. Nele tem vitamina A, que auxilia na visão, além de ômega 3 e 6, que ajudam no controle do colesterol.

Ainda na análise do chef, o cozimento da carne é o segredo do prato. Precisa chegar ao ponto, nem desmanchando e nem endurecida. ▶

PRATO DE FÁCIL PREPARO, BASTA ADICIONAR ÁGUA, SAL, CEBOLA E CORANTES AO OSSO, E DEPOIS COLOCAR PARA FERVER EM PANELA DE PRESSÃO POR PELO MENOS UMA HORA.

FIQUE EM CASA.

#TodosContraCoronavírus

Para informações, ligue

0800 12 000 12

EM CASO DE FEBRE, TOSSE E FALTA DE AR AO MESMO TEMPO, PROCURE ATENDIMENTO NA UPB CENTRAL.
R. DR. BENEDITO CURSINO DOS SANTOS, 101 – CENTRO

**VAMOS CUIDAR
UNS DOS OUTROS!**

taubate.sp.gov.br/coronavirus

CIDADE DE
TAUBATÉ
ORGULHO DE VIVER AQUI



RECEITA

Chambari, de Helves Frank

INGREDIENTES

- uma peça de chambari com tutano, cortada em rodela
- 2 cebolas picadas
- 2 dentes de alho picados ou amassados
- 2 tomates cortados
- 30 ml de óleo
- 1 xícara de chá de cebolinha picada
- sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE FAZER

Para selar a carne, deixe-a temperada com sal e pimenta a gosto, por 20 minutos (para não perder o suco da carne).

Enquanto a carne sela, mexa com o tutano do boi. Coloque em água fervente por 20 minutos.

Deixe a carne selada de lado. Ponha o molho do chambari na mesma panela usada para selar a carne, refogue a cebola, alho e tomate.

Acrescente os outros ingredientes e deixe fervendo. Depois que os ingredientes estiverem derretidos, coloque a carne de volta na panela e acrescente com 1 litro de água. Deixe ferver por 1 hora e 30 minutos.

Ainda durante o cozimento, você tem a opção de acrescentar pedaços de mandioca para engrossar o molho.

Finalize o molho do tutano do boi. O tempero é a gosto. A carne acompanha polenta rústica, feita com o caldo do próprio chambari.

Engrosse o caldo com a farinha de mandioca. ■



RICO MOTORS

☎ 12 98266-7630

📷 @ricomotors

🌐 ricomotors.com.br



“

Top demais, facilitação na negociação.
Rapaziada top demais, super indico!
Obrigado por realizar o meu sonho!

(Igor Fava, cliente)

”

Comentário do cliente Igor Fava que adquiriu o veículo VW Amarok, negociação toda feita via WhatsApp para a comodidade do cliente. O mesmo viajou de Lapa/SP até SJC para realizar o seu sonho, finalizou a negociação pessoalmente, fez o test-drive, assinou contrato e no mesmo dia voltou para casa de carro novo.

NA **RICO MOTORS** CONTAMOS COM UMA EQUIPE DE CONSULTORES DE VENDAS EXPERIENTES, CAPACITADOS PARA ATENDER A NECESSIDADE DE CADA CLIENTE, SUPERANDO SUAS EXPECTATIVAS E COM QUALIDADE E EXCELÊNCIA NO ATENDIMENTO PROPORCIONAR-LHE A MELHOR EXPERIÊNCIA NA AQUISIÇÃO DE SEU VEÍCULO. PARA NÓS É DE SUMA IMPORTÂNCIA MANTER NOSSO **PADRÃO DE QUALIDADE**, POR ISSO TODOS OS NOSSOS VEÍCULOS SÃO REVISADOS E COM GARANTIA DE PROCEDÊNCIA.

VIDOCA
shopping do carro

Av. Jorge Zarur, Nº 4000 - Box 7 - SJC

