

# Receita do dia



*Costelinha no missô  
com kabocha assado  
(Buta miso don)*



# Um pouco sobre

Você sabia que a carne suína é a carne mais consumida no mundo, principalmente em países como China e Japão? A proteína que os asiáticos mais consomem vem do suíno e, além disso, a criação destes animais é tradição.

Já o **Missô** é uma pasta de soja fermentada muito utilizada na culinária japonesa, chinesa e coreana. Acredita-se que o missô foi originado do Hishio, uma pasta feita a partir da carne ou do peixe macerado e misturado com "cereais fermentados", sal e saquê. Essa mistura era colocada em um pote e maturado por 100 dias. Mais tarde, outros ingredientes foram incorporados à receita, dentre eles a soja.

O Missô pode ser classificado pela cor (vermelha, branca ou cores claras), sabor (doce ou salgado) e as diferentes combinações de ingredientes na fermentação (soja com arroz, soja com trigo ou somente a soja), sempre tendo a soja como base.

As mais comuns categorias de sabor do missô de soja são:

*Shiromiso*, "missô branco"

*Akamiso*, "missô vermelho"

*Kuromiso*, "missô preto"

*Hatchomiso* "missô bege"



# Ingredientes

- 1 kg de costelinha de porco desossada e cortada em cubos grandes
- 2 cebolas medias cortadas em tiras
- 2 colheres de sopa bem cheias de missô (aprox. 100g)
- 100ml de água
- Meia abóbora kabocha (japonesa)
- Azeite
- Sal
- Pimenta do reino



# Modo de preparo

Você vai precisar de uma panela e uma assadeira para preparar este delicioso prato.

Vamos ao preparo!

Aqueça o forno a 180°. Lave bem a abóbora e retire as sementes .

Corte em tiras com a espessura de um dedo, mais ou menos. Não é preciso retirar a casca. Coloque as fatias com a casca para baixo, como se fossem barquinhos. Tempere com azeite, sal e pimento a gosto e leve ao forno, até ficarem bem douradas, com as bordas levemente queimadinhas. Isso leva cerca de 1hr.

Agora, aqueça uma panela grande em fogo alto e grelhe um pouco da costelinha. Caso ela esteja muito magra, unte a panela com um pouco de óleo. Vá acrescentando os pedaços aos poucos para não soltar muita água. Quando os pedaços estiverem dourados, acrescente a cebola picada. Mexa bem e deixe refogar mais um pouquinho.

Enquanto isso, dissolva o missô na água.

Assim que as cebolas estiverem murchas, jogue a mistura de missô na panela e mexa. Refogue até a aparência de líquido sumir. Quanto mais refogar, mais dourado as costelinhas vão ficar e o sabor será mais intenso.

Lembrete, não é necessário temperar a costelinha, pois o missô já é bem salgado.

Sirva com gohan (arroz oriental) e decore com um pouco de cebolinha.

# Dicas

**Outras carnes que ficam ótimas nesta receita:**

- todos os cortes de carne suína
- costela bovina
- Sobrecoxa de frango

**Posso fazer uma versão vegetariana?**

**Claro que sim!! Você pode utilizar cenoura, batata, vagem, abobrinha, berinjela.**

