

MIOJO À GREGA NO MICRO-ONDAS

INGREDIENTES

1 pacote de miojo sabor carne

1/2 cenoura

2 batatas médias

3 dentes de alho

1 colher (sobremesa) de azeite extra virgem

1 tablete de caldo de carne de picanha

3 copos (americanos) de água

orégano a gosto

tempero baiano a gosto

semente de pimenta calabresa a gosto

queijo ralado a gosto

MODO DE PREPARO

Corte a cenoura e a batata em pequenos cubos e cozinhe em água fervente por 5 minutos em fogo baixo.

Escoe e reserve tanto a água quanto os legumes.

Pegue o miojo e quebre-o em pedaços pequenos.

Coloque em um refratário ideal para micro-ondas.

Esmague bem o tablete de caldo de carne e coloque junto ao miojo.

Adicione o orégano, o tempero baiano e a pimenta calabresa a gosto.

Acrescente o azeite.

Adicione as batatas e cenoura picadas.

Acrescente a água e mexa bem.

Coloque o tempero do miojo de sua preferência e mexa.

Leve ao micro-ondas por 15 minutos na potência alta.

A cada 5 minutos pare o processo e mexa bem.

Retire o refratário e coloque em um escorredor.

Após feito isso, coloque em uma travessa de sua preferencia.

Pegue o queijo ralado, jogue por cima e sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14320-miojo-a-grega-no-micro-ondas.html>