

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 preferência.
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>