

# 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.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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