

MÚSCULO COM OSSO E QUIABO

INGREDIENTES

1 kg de músculo com osso
5 dentes de alho
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
Colorau /clorífico a gosto
2 cebolas médias
1 tomate grande
1 pimentão grande
Tempero verde
3 folhas de louro
Quiabos cortados em tamanho médio
2 colheres (sopa) de molho de tomate

MODO DE PREPARO

Amasse o alho, acrescente a pimenta do reino, o colorau e o sal, e após misturar tudo, tempere a carne nesses ingredientes.

Em uma panela de pressão, coloque a carne junto com o tomate, pimentão e cebola e faça o processo de rechear a carne.

Após isso, acrescente a folha de louro, o molho de tomate e o tempero verde.

Cubra com água e deixe cozinhar até 30 minutos após pegar pressão.

Retire a pressão, abra a panela e acrescente o quiabo, até que o mesmo cozinhe.

Sirva e se delicie, bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/16135-musculo-com-osso-e-quiabo.html>