

# LANCHE DE PERNIL DESFIADO

## INGREDIENTES

1 kg de pernil  
300 g de linguiça calabresa picadinha  
3 tomates grandes e maduros sem semente e sem pele  
2 cebolas grandes e picadas  
Alho socado a gosto  
Mostarda a gosto  
Pimenta-do-reino a gosto  
Cheiro verde a gosto  
Temperos desidratados a vontade  
Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Tempere o pernil cortado em pedaços menores com alho socado, pimenta-do-reino e sal a gosto (deixei marinando por no mínimo 2 horas, dessa forma ficará mais saboroso).

Refogue/frite o pernil em pedaços somente com óleo, e assim que estiver dourado e cozido por dentro, deixe esfriar e desfie bem todo pernil.

Em uma panela grande, refogue as cebolas com óleo ou azeite, e quando dourar, acrescente as linguiças picadinhas e frite por cerca de 5 minutos.

Acrescente o pernil desfiado, misture bem e deixe refogando mais 5 minutos.

Em seguida, junte os tomate picados (pode ser molho pronto), coloque 2 colheres de mostarda, as ervas finas e cheiro verde, experimente e veja se há necessidade de acrescentar sal.

Os tomates soltarão água e deixarão o pernil mais molhadinho.

Como o pernil já foi refogado/frito previamente, não há necessidade de refogar tanto (é mais para agregar a linguiça e os outros ingredientes).

Se quiser, acrescente milho e/ou bacon frito à receita.

Sirva para comer com pão francês.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/16150-lanche-de-pernil-desfiado.html>