

CARNE DE JACA (VEGAN/VEGETARIANO)

INGREDIENTES

1 Jaca verde (preferencialmente tipo dura)

1 colher de sopa de Curry

Tomate, salsinha e cebolinha (opcional)

1 colher de sopa de azeite

Óleo para proteger os utensílios

Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Lave bem a jaca com uma escovinha.

Passes óleo em tudo que poderá entrar em contato com a jaca quando for cortá-la (faca, tábua, pia, interno da tampa da panela de pressão e principalmente suas mãos).

Corte a jaca em rodela de 2 dedos de espessura.

Coloque para cozinhar em panela de pressão por 40 minutos cobrindo a jaca com água.

Depois de cozida, retire as sementes da jaca e aproveite a massa entre a casca e as sementes.

Como é fibrosa, vai parecer um frango desfiado.

Aconselho a já lavar a panela de pressão pois o grude da jaca sai muito mais fácil enquanto está quente!

Coloque a carne da jaca em uma panela com uma colher de azeite e adicione o curry e o sal.

Se preferir, adicione tomate, cebolinha e salsinha ou qualquer tempero de sua preferência.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19501-carne-de-jaca-vegan-vegetariano.html>