

CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA

INGREDIENTES

1/2 kg de carne bovina moída
1 cebola pequena picada
4 dentes de alho espremido
1 colher (cafê) de cominho moído
1 colher (chá) de colorau (opcional)
1 colher (chá) de orégano
1 e 1/2 tablete de caldo de carne
salsinha e pimenta-do-reino a gosto
1 xícara (chá) de água
2 colheres (sopa) de óleo
2 abobrinhas grandes, cortadas em rodelas de 2 centímetros de largura

MODO DE PREPARO

Coloque o óleo numa panela de pressão e leve ao fogo médio.

Junte a cebola e o alho e doure um pouco.

Adicione a carne e os demais ingredientes, com exceção das abobrinhas.

Mexa até ferver.

Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 minutos, depois que a panela começar chiar.

Desligue o fogo e deixe sair a pressão.

Coloque as abobrinhas e mexa para misturar com o carne.

Tampe a panela e deixe cozinhar por mais 15 minutos depois que a panela começar chiar (não adicione mais água, pois a abobrinhas soltam muita água).

Desligue o fogo e deixe sair toda pressão espontaneamente.

Abra a panela e se tiver muito caldo, deixe no fogo alto, com a panela destampada, para secar mais um pouco.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/20499-carne-moida-com-abobrinha.html>