

ENSOPADO DE GRÃO DE BICO

INGREDIENTES

150 g de grão-de-bico
200 g de abóbora japonesa sem casca e em cubos grandes
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 cebola grande picadas
1 dente de alho
1 cenoura picada
4 batata descascadas inteiras
sal a gosto
pimenta-do-reino a gosto
cominho a gosto
salsa a gosto
cebolinha a gosto
tomilho a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe o grão-de-bico na panela de pressão por 25 minutos.

Retire o grão-de-bico e reserve a água.

Utilize essa água para cozinhar a abóbora na mesma panela por 5 minutos, contados a partir do início do cozimento por pressão.

Sem retirar a água, amasse a abóbora com um garfo e junte o grão-de-bico cozido.

Em uma panela grande, aqueça o azeite e doure a cebola e o alho.

Coloque a cenoura, a batata, o sal, a pimenta e o cominho.

Refogue por 2 minutos, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo da panela.

Acrescente a abóbora com o grão-de-bico, o restante dos temperos e cubra os ingredientes com água fervente.

Deixe cozinhar até que os legumes fiquem macios.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/20965-ensopado-de-grao-de-bico.html>