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.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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