QUIBE DE PANELA COM TRIGO EM GRÃOS

INGREDIENTES

200 g de carne moída

100 g de trigo em grãos (seco)

2 dentes de alho

8 folhas de hortelã

sal a gosto

1 colher (sopa) de azeite de oliva

coentro e cebolinha a gosto

1/2 cebola

MODO DE PREPARO

Coloque o trigo em grãos de molho em água filtrada por 4 horas.

Escorra o trigo e descarte a água.

Coloque o trigo em uma panela de pressão, cubra com água e cozinhe por 20 minutos (conte o tempo assim que acender a chama do fogão).

Escorra a água e reserve o trigo cozido.

Amasse o alho com sal e corte a cebola em cubinhos.

Em uma panela, adicione o azeite e refogue a cebola, sal e alho.

Adicione a carne e refogue até secar toda a água.

Adicione o trigo em grãos, coentro e cebolinha.

Cozinhe até ficar sequinho.

Por último, adicione as folhas de hortelã picadas e misture bem.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21216-quibe-de-panela-com-trigo-em-graos.html