

# CARNE DE PANELA DO SHIMA

## INGREDIENTES

1/2 kg de músculo, patinho ou coxão mole

1 cebola média picada em cubos

3 batatas médias

1 cenoura grande

1 caldo de carne

1 sazón (cominho e pimenta)

tempero baiano

sal

óleo para cozinhar

## MODO DE PREPARO

Corte a carne em cubos de mais ou menos 3x3 cm.

Coloque em um refratário e adicione o sazón, o tempero baiano e o sal.

Deixe marinar por 15 minutos.

Em uma panela de pressão, adicione de 3 a 4 colheres (sopa) de óleo.

Acrescente a cebola e deixe fritar até que esteja quase transparente.

Adicione a carne e salteie pra que fique selada (não mexa para não perder o sulco da carne e não desmanchar).

Depois de selada, adicione o caldo de carne e coloque água quente até próximo de cobrir a carne (mas não cubra toda a carne com água).

Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 minutos depois de pegar pressão.

Tire a pressão, abra a panela e adicione a cenoura já picada em cubos, tampe e deixe cozinhar por mais 5 minutos na pressão.

Tire a pressão novamente e adicione a batata cortada em cubos e deixe cozinhar por mais 10 minutos, sem pressão até que a batata fique al dente e está pronto.

Rende de 5 a 6 porções e fica uma delícia.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24980-carne-de-panela-do-shima.html>