

# CARNE DE JACA (VEGANO)

## INGREDIENTES

1 jaca verde pequena  
2 cebolas médias picadas  
2 tomates grandes picados  
cheiro verde picado (a gosto)  
azeitonas picadas (100 g)  
champignon picado (150 g)  
1 litro de água  
azeite a gosto  
2 dentes de alho amassado  
tempero artificial de legumes (meu tempero)

## MODO DE PREPARO

Pegue a jaca verde e corte em pedaços médios.

Coloque a jaca verde na panela de pressão e acrescente a água (a água deve cobrir a jaca).

Coloque a panela no fogo médio e deixe cozinhar por mais 35 minutos após pegar pressão.

Retire a panela do fogo e espere a pressão sair.

Abra a panela e reserve a jaca.

Atenção: cuidado ao abrir a panela, pois a jaca pode sair preta, é normal.

Pegue uma tábua ou prato de cozinha e comece a retirar a casca e o talo do meio de todos os pedaços.

Com a ajuda de um garfo, vá desfiando a "carne" da jaca e vá reservando.

As sementes e a casquinha da semente não serão usados neste prato.

A casca da semente fica em volta das sementes e não é possível desfia-la.

Em uma panela, acrescente azeite para dourar o alho amassado, sal e a cebola picada; frite até dourar a cebola.

Acrescente aos poucos a carne da jaca, o tomate, a azeitona e o champignon.

E misture para o tomate dar um pouco de caldo.

Acrescente os temperos escolhidos e misture após acrescente o cheiro-verde picado.

Misture até ficar tudo bem homogêneo e desligue a panela.

É só saborear com arroz, rechear coxinhas, rechear escondidinhos, entre outros!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidadas.com.br/receita/25244-carne-de-jaca-vegano.html>