

POLENTA COM CARNE E TALO DE ESPINAFRE

INGREDIENTES

POLENTA:

Polenta:250 g de fubá

1 e 1/2 litros de água

1 colher (sopa) de margarina

sal e temperos a gosto

ACOMPANHAMENTO:

Acompanhamento:300 g de carne de segunda cortada em cubinhos pequenos

1 maço de espinafre (só os talos)

1/2 litro de água

sal e temperos a gosto (cebola, alho, orégano, salsinha)

2 colheres de molho de tomate (usei molho caseiro)

2 tabletes de caldo de carne (usei caldo de carne caseiro)

1 colher (sopa) de azeite

queijo ralado para polvilhar (opcional)

MODO DE PREPARO

ACOMPANHAMENTO:

Acompanhamento:Lavar bem os talos de espinafre e cortar fininho.

Numa panela de pressão, colocar a colher de azeite e quando estiver quente fritar o alho e a cebola.

Juntar os cubinhos de carne e deixar fritar, mexendo para não grudar.

Acrescentar o molho de tomate e os cubinhos de caldo de carne.

Acrescentar sal, salsinha e a água.Depois que der pressão, deixar mais ou menos 30 minutos até a carne e os talos ficarem bem macios, quase desmanchando.

Pode despejar tudo sobre a polenta no refratário e polvilhar o queijo ralado, ou servir em recipiente separado para ser montado na hora.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31832-polenta-com-carne-e-talo-de-espinafre.html>