

# 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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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