

# PICADINHO DE CARNE SEM ÓLEO

## INGREDIENTES

400 g de carne (minha sugestão é contra filé)  
1 cebola média picada em cubinhos  
1 tomate picado, sem a pele  
4 colheres de sopa de molho de soja (shoyu)  
1 colher de sopa de ketchup  
1 colher de sopa rasa de amido de milho( maizena)  
1 dente de alho amassado  
sal a gosto  
pimenta a gosto

## MODO DE PREPARO

Limpe a carne de sua preferência, retirando as gordurinhas e corte a carne em tiras.  
Em um recipiente coloque a carne já limpa e tempere com o alho amassado, o molho shoyu e o ketchup.  
Adicione pimenta, caso queira, acerte o sal (cuidado pois o molho shoyu já possui bastante sal) e misture.  
Após ter misturado, polvilhe sobre a carne já temperada o amido de milho.  
Leve uma panela ao fogo e espere aquecer, quando a panela já estiver bem quente adicione a carne e tampe a panela.  
Lembrando que não é necessário utilizar nenhum tipo de óleo. Após aproximadamente 6 minutos abra a tampa da panela e adicione o tomate picadinho e a cebola picada.  
Misture e volte a tampar.  
Deixe cozinhar por, aproximadamente, 6 minutos.  
Caso queira uma molho mais ralinho pode adicionar um pouco de água. Neste ponto sua carne já deverá estar cozinha, retire a tampa e misture a carne.  
O bom dessa receita é que a carne fica macia, não fazemos sujeira e o melhor de tudo, sem nenhum óleo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31994-picadinho-de-carne-sem-oleo.html>