

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://receitasfáceisrapidass.com.br/receita/31994-picadinho-de-carne-sem-oleo.html>