

CHARQUE COM LEGUMES AO MOLHO TROPICAL

INGREDIENTES

300 g de charque em tiras
150 g de berinjela em tiras
150 g de abobrinha em tiras
4 colheres de sopa de azeite
3 colheres de sopa de shoyu
1 colher de chá de salsa desidratada
3 colheres de sopa de extrato de tomate
1 cebola cortada em pétalas
4 dentes de alho amassado
1/2 pimentão cortado em tiras largas
milho verde (opcional)
300 ml de suco de meio abacaxi concentrado

MODO DE PREPARO

Primeiro passo é deixar a berinjela em uma vasilha com água bem gelada, pode colocar alguns cubos de gelo também, assim o sabor amargo da berinjela é retirado.

Esquente o charque 2 vezes, em seguida em uma panela coloque o azeite o alho e o charque, refogue um pouco.

Coloque a cebola e o pimentão, misture e aguarde cerca de 3 a 5 minutos.

Coloque a berinjela, a abobrinha, o extrato e o shoyu e misture bem. Deixe mais uns 5 minutos no máximo, sempre mexendo.

Em seguida coloque a salsa e o suco de abacaxi mistura deixa cerca de 1 min. desligue o fogo.

Por fim acrescenta o milho verde se quiser e está pronta uma deliciosa, prática e rápida charque com legumes ao molho tropical.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32509-charque-com-legumes-ao-molho-tropical.html>