

# ESCONDIDINHO DE RABADA

## INGREDIENTES

### PARA A RABADA:

Para a rabada:Aproximadamente 2 Kg de Rabada (o equivalente a 2 rabos inteiros)

1 cebola grande picada

3 tomates sem pele e sem sementes picados

2 colheres de sopa de alho picado

300 ml de vinho tinto seco de boa qualidade

300 ml de água

1 bouquet garni

azeite

sal a gosto

pimenta do reino a gosto

### PARA A MANDIOCA:

Para a mandioca:2 Kg de mandioca cozida previamente sem sal

3 colheres de sopa de manteiga sem sal

Sal a gosto

Queijo Parmesão ralado a gosto

## MODO DE PREPARO

Primeiramente retire o máximo de gordura da rabada com uma faca bem afiada

Tempere-a com sal e pimenta-do-reino a gosto

Coloque um fio de azeite em uma frigideira e acrescente os pedaços da rabada

Deixe dourar dos dois lados, selando bem a carne

Nessa mesma panela acrescente a cebola e o alho para fritarem junto

Pegue salsa, cebolinha, louro e tomilho e amarre com barbante para fazer o bouquet garni e jogue-o na panela

Coloque o vinho tinto e a água

Tampe a panela de pressão de deixe cozinhar por uma hora

Certifique se a carne ficou bem cozida, caso contrário mantenha-a por mais alguns minutos na panela em cozimento

Estando cozida, retire a carne da panela e deixe-a esfriar um pouco

Com o auxílio de dois garfos, vá desfiando a carne cozida, separando os ossos e outras partes duras, deixando apenas a carne

Terminado esse processo, acrescente o molho que ficou na panela em que foi cozida a rabada sobre a carne e reserve

Para preparar a mandioca que já estará cozida, retire com cuidado aquela parte dura que existe no centro da mandioca

Com o auxílio de um mixer, processador ou mesmo um espremedor de batatas, amasse toda a mandioca para que ela tenha a consistência de um purê

Em uma panela acrescente azeite, a mandioca amassada e acrescente o sal a gosto

Mexa com cuidado para incorporar a manteiga à mandioca, formando realmente um purê

Coloque a carne desfiada com o molho no fundo de um refratário

Sobre a carne espalhe o purê de mandioca

Acrescente queijo parmesão ralado

Leve ao forno para gratinar por aproximadamente 30 minutos em temperatura de 200°C

Sirva com arroz branco.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32612-escondidinho-de-rabada.html>