WRAP COM CARNITAS E SEUS ACOMPANHAMENTOS DA ABIMA

INGREDIENTES

PARA MONTAGEM:

Para montagem:20 discos de rap 10 light

1 receita de carnitas

1 receita de frijoles

CARNITAS:

Carnitas:80 ml de óleo

1,5 kg de paleta ou acém bem limpos, em um pedaço

4 dentes de alho amassados

2 xícaras das de chá de cebola cortada em cubos pequenos

1 xicara das de chá de tempero verde fresco (salsa, coentro, cebolinha, tomilho limão e orégano)

100 ml de cachaça

3 folhas de louro

1 colher das de café de canela em pó

1 colher das de sobremesa de cominho em pó

1 colher das de sobremesa de páprica defumada ou doce

1 colher das de café de orégano seco

1 colher das de café de pimenta dedo de moça ou tabasco

Agua quente o suficiente para cozinhar a carne

2 latas de tomates pelados, cortado em cubos

1 sache de caldo de carne em pó 0% de gordura

Sal a gosto

REFOGADO DE PIMENTÕES E CEBOLA:

Refogado de pimentões e cebola:100 ml de azeite

2 pimentões amarelos cortado em tiras finas

2 pimentões vermelhos cortado em tiras finas

2 pimentões verdes cortado em tiras finas

2 xícaras das de chá de cebolas roxas cortadas em tiras finas

Sal e pimenta a gosto

GUACAMOLE:

Guacamole:2 abacates grandes

3 dentes de alho amassados

2 tomates grandes sem sementes cortados em cubos pequenos

1 xícara das de chá de cebola roxa cortada em cubos pequenos

2 colheres das de sopa de cebolinha verde bem fatiada

1 xícara das de chá de coentro fresco bem picado (ou a gosto)

30 ml de suco de limão coado

Sal e pimenta malagueta a gosto

FRIJOLES:

Frijoles:3 xícaras das de chá de feijão vermelho cozido e temperado (ou feijão preto)

1 colher das de sopa de azeite

3 dentes de alho amassados

Sal e pimenta a gosto

PICO DE GALLO:

Pico de gallo:3 tomates grandes maduros cortados em cubos pequenos

1,5 xícaras das de chá de cebola roxa cortada em cubos pequenos

1 lata de milho verde cozido no vapor

1 xícara das de chá de coentro bem picado (ou a gosto)

Sal, pimenta e limão a gosto

ACOMPANHAMENTOS:

Acompanhamentos:Refogado de pimentões e cebola

Guacamole

Frijoles

Pico de gallo

Tabasco

Queijo cheddar a gosto (opcional)

Queijo muçarela ralado (opcional)

Folhas de alface

MODO DE PREPARO

CARNITAS:

Carnitas:Aqueça o óleo em uma panela de pressão e refogue a carne.

Acrescente o alho, a cebola e refogue. Junte os temperos verdes frescos, a cachaça, o louro, a canela, o cominho, a páprica, o orégano seco, a pimenta dedo-de-moça, água quente o suficiente para cozinhar a carne, o tomate pelado e tempere com o sachê de caldo de carne e sal a gosto. Tampe a panela e deixe cozinhar por 45 minutos em fogo baixo após inicio da pressão. Desligue o fogo, aguarde sair toda a pressão, abra a tampa, retire a carne e desfie a gosto.

Volte à carne desfiada ao molho deixe ferver desligue o fogo e reserve.

REFOGADO DE PIMENTÕES E CEBOLA:

Refogado de pimentões e cebola:Aqueça o azeite e refogue as cebolas, junte os pimentões e refogue rapidamente. Tempere com sal e pimenta a gosto. Reserve.

GUACAMOLE:

Guacamole:Descasque o abacate e amasse a polpa com auxilio de um fouet ou garfo. Misture os ingredientes restantes e reserve na geladeira até horário de servir.

FRIJOLES:

Frijoles:Aqueça o azeite e frite o alho e acrescente o feijão cozido e temperado. Bata a mistura em um processador de alimentos ate obter uma pasta cremosa. Sirva com as carnitas.

PICO DE GALLO:

Pico de gallo:Misture bem todos os ingredientes e sirva como acompanhamento.

PREPARO DO RAP 10:

Preparo do rap 10:Leve os rap 10 ao micro-ondas por 2 minutos para aquecer ou dobre ao meio e prepare como tacos levando ao forno aquecido a 180ºC por aproximadamente 10 minutos.

MONTAGEM:

Montagem:Coloque em cada disco de rap 10 uma porção de frijoles, uma porção de carnita e acompanhamentos a gosto.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33333-wrap-com-carnitas-e-seus-acompanhamentos-da-abima.html