

CALDO VERDE DA CRY'S

INGREDIENTES

1 litro de água

500 g de músculo sem gordura

100 g de bacon defumado

6 batatas médias

1 cenoura grande

200 g de espinafre

2 cebolas grandes picadinhas

6 dentes de alho amassados

2 caldo Knorr sabor costela

1 sazón vermelho

sal

salsa e cebolinha picados

pimenta-do-reino

óleo

MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão, refogue em um fio de óleo 1 cebola e 3 dentes de alho.

Acrescente o músculo picado, a água, o sazón e o caldo knorr, tampe e cozinhe por cerca de 45 minutos ou até ficar bem macio.

Separe a cerne do caldo, desfie a carne e reserve.

Ainda na panela de pressão, acrescente ao caldo reservado as batatas picadas, a cenoura e o espinafre.

Tampe, espere pegar pressão e aguarde 1 minuto, desligue e deixe descansar.

No liquidificador bata as batatas, a cenoura e o espinafre no caldo do cozimento, se ficar muito grosso, acrescente mais água e reserve.

Em uma panela funda frite o bacon, em seguida acrescente a cebola, o alho e refogue.

Assim que a cebola murchar acrescente o creme de batatas e a carne desfiada.

Acerte o sal, coloque a pimenta-do-reino e deixe ferver por 3 minutos, sempre mexendo.

Apague o fogo e acrescente a salsa e a cebolinha.

Sirva com pão francês ou torradas.