

# CARNE DE PANELA COM POLENTA

## INGREDIENTES

### CARNE:

Carne:600 g de acém ou patinho cortado em cubos

3 dentes de alho picados

1 cebola picada

1 tomate picado

3 colheres de extrato de tomate

cominho

sal e pimenta a gosto

salsinha picada

azeite

### POLENTA:

Polenta:1 copo de fubá

4 copos de água

1 cubo de caldo de galinha

3 dentes de alho picados

sal

azeite

## MODO DE PREPARO

### CARNE DE PANELA:

Carne de Panela:Tempere a carne com sal, pimenta e cominho a gosto.

Na panela de pressão, aqueça um fio de azeite e frite o alho e a cebola. Acrescente a carne e deixe dourar.

Coloque um pouco de água (cerca de 1/2 copo). Feche a panela.

Assim que pegar pressão, marque 15 minutos e desligue. Abra a panela e adicione o tomate e depois o extrato de tomate.

Deixe cozinhar por mais 10 minutos. Desligue o fogo e acrescente a salsinha.

### POLENTA:

Polenta:Numa panela grande, refogue o alho com um fio de azeite. Acrescente o caldo de galinha, uma pitada de

sal e 3 dos 4 copos de água.

Numa vasilha, coloque 1 copo de água e o fubá, mexendo até que dissolva completamente.

Coloque essa mistura na panela e mexa até que se forme um creme bem consistente.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/36331-carne-de-panela-com-polenta.html>