

# TENDER MINEIRO

## INGREDIENTES

3 kg de tênder  
2 copos tipo americano de vinho branco  
1 pitada de noz-moscada  
sal e pimenta-do-reino a gosto  
óleo  
cravos-da-índia  
1 xícara de chá de suco de abacaxi  
1/2 xícara de chá de açúcar mascavo  
1/2 xícara de chá de molho de soja

## MODO DE PREPARO

Limpe o tender e perfure em vários lugares.  
Junte o vinho, suco de abacaxi, açúcar mascavo, molho de soja, sal, pimenta e misture bem.  
Faça cortes e espete-o com cravo-da-índia.  
Deixe descansar por 2 horas sempre virando o tênder.  
Depois coloque na assadeira e regue com o molho que ele estava.  
Regue também com óleo e cubra com papel alumínio.  
Leve ao forno preaquecido para assar por 1 hora e de vez enquanto vire e regue com o molho da assadeira. Depois desse tempo retire o papel alumínio e deixe dourar.  
Retire e sirva com farofa.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/36885-tender-mineiro.html>