

FRALDINHA RECHEADA DE PANELA DE PRESSÃO

INGREDIENTES

1 peça de fraldinha de aproximadamente 1,5 kilos já aberta ao meio (solicite ao açougueiro que abra para você)

sal fino a gosto

alho a gosto

tempero chimichurri ou similar

1 cebola grande cortada em tiras

100 g de bacon cortado em tiras

1 linguiça defumada cortada em tiras

100 g de queijo provolone ou mussarela em tiras ou ralado (opcional)

1 pimentão cortado em tiras

barbante para amarrar

3 colheres de óleo de soja

MODO DE PREPARO

Com a peça de carne aberta sobre uma assadeira coloque o tempero chimichurri, o alho e o sal dos dois lados da carne, massageando para que o tempero penetre na peça.

Deixe descansar enquanto você prepara o recheio.

Para o recheio você pode variar os ingredientes, de acordo com o seu gosto, mas não deixe de colocar a cebola pois ela libera água no cozimento .

Abra a carne em uma superfície limpa e a partir do lado mais largo da carne comece a inserir uma camada de cada recheio, sem exagero.

Comece a enrolar a peça de carne pelo lado mais largo, se sentir dificuldades faça o processo com um papel alumínio embaixo da carne e vá puxando devagar pelo papel alumínio.

Amarre a carne bem firme para que o recheio não escape.

Esquente bem uma panela de pressão, coloque o óleo e frite a carne dos dois lados, para selar o suco da carne dentro dela.

Coloque o restante dos ingredientes do recheio que sobrou na panela, com 250 ml de água e deixe na pressão entre 15 a 20 minutos.

Retire da pressão e ligue o fogo para a carne apurar um pouco, retire apenas a carne para um refratário.

Dissolva um pouquinho de farinha de trigo em um pouco de água e acrescente ao molho enquanto ele ferve.

Deixe engrossar um pouquinho, se quiser acrescente champignon ao molho, coloque sobre a carne e está pronto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37743-fraldinha-recheada-de-panela-de-pressao.html>