CALDO VERDE LIGHT PICANTE

INGREDIENTES

1 couve-flor média

5 folhas de couve manteiga

300 g de músculo limpo

5 dentes de alho

2 colheres de sopa de farinha de trigo integral

1 caldo de legumes

1 caldo de carne ou costela

3 colheres de sopa de azeite

3 litros de água em média

sal a gosto para temperar a carne

pimenta calabresa moída a vontade

pimenta preta a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere a carne com o alho e o sal e deixe descansar por 1 hora.

Em uma panela de pressão refogue a carne com azeite.

Ponha o caldo de carne (costela) na carne já dourada.

Coloque 1 litro de água na carne e ponha na pressão por 20 minutos.

Enquanto isso, ponha a couve-flor, o restante da água e o caldo de legumes para cozinhar em fogo alto por 10 minutos após levantar fervura.

Bata no liquidificador ou mixer a couve-flor até virar um líquido liso.

Dissolva a farinha de trigo integral em um pouco do caldo quente (da carne ou da couve-flor).

Junte a carne com seu caldo e o creme de couve-flor em uma mesma panela e retorne ao fogo.

Moa a pimenta calabresa e a pimenta preta.

Ponha a farinha dissolvida e mexa bem.

Após iniciar a fervura, deixe reduzir com a panela sem tampa por 15 minutos em fogo alto.

Ponha a couve manteiga fatiada e ferva mais 5 minutos.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/38049-caldo-verde-light-picante.html