

CARNE MOÍDA COM QUIABO E LEGUMES

INGREDIENTES

1 kg de carne moída
300 g de quiabo
2 batatas grandes
1 cenoura grande
1 tomate
1 pimentão
1 cebola grande
1 dente de alho
cheiro-verde
cominho
50 ml de vinagre
pimenta-do-reino
100 ml de água
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Lavar o quiabo, tirar as pontas, e cortar em rodela a seu gosto.

Levar para fritar por uns 10 minutos em óleo.

Retirar o quiabo, escorrer o óleo e reservar.

Em uma panela grande dourar a cebola e o alho cada um a seu tempo.

Acrescente a carne moída, o pimentão picado, o vinagre, a pimenta-do-reino, o cominho, o sal e a água.

Se quiser pode espremer suco de meio limão.

Deixe ferver, mexer após a fervura para soltar a carne moída. Cozinhar por 20 minutos.

Picar a batata e a cenoura, e por para ferver por uns 10 minutos, ou até amolecer, sem deixar dissolver, escorra a água e reserve.

Misturar todos ingredientes na panela da carne moída, a batata, a cenoura, o quiabo e o tomate picado sem semente.

Deixar ferver por uns 3 minutos, experimente o sal, pronto é só servir.

Para quem não gosta de quiabo, é só separar a porção e cozinhar em paralelo os últimos 3 minutos com milho e/ou ervilha que ficará igualmente nutritivo e saboroso.

Acompanha bem arroz branco e feijão com bacon picado e cebola.

Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/38295-carne-moida-com-quiabo-e-legumes.html>