

# RABADA MINEIRA

## INGREDIENTES

2 kg de rabo de boi cortado em pedaços

3 cebolas médias trituradas

5 dentes de alho triturados

cheiro verde a vontade

1 maço de alho poró (opcional) picado em rodelas

2 tabletes de caldo de carne

sal

pimenta (do reino, calabresa, ou de sua preferência)

2 colheres de sopa de molho inglês

2 colheres de sopa de shoyu

3 tomates triturados (molho)

vinagre

1 kg de mandioca (aipim, macaxeira)

## MODO DE PREPARO

Limpe a rabada, retirando todo excesso de gordura, e deixe ferver por 15 minutos em água quente com vinagre, se ainda for necessário limpe pedaço por pedaço depois de a ferventado.

Em uma panela de pressão grande, coloque todos os ingredientes, exceto a mandioca e o cheiro verde. Cubra com água e coloque na pressão por 1 hora. Em seguida abra a panela e veja se a rabada está derretendo de mole. Caso ainda estiver dura, o que é provável (depende da carne) coloque novamente na pressão e se necessário acrescente mais sal e água quente.

Enquanto a rabada cozinha, em outra panela coloque a mandioca com sal para cozinhar. Depois de cozida reserve.

Depois que a rabada estiver pronta (molinha), retire o caldo e bata no liquidificador com a mandioca até que a mandioca vire um purê.

Em um refratário coloque o purê do caldo da rabada com a mandioca e por cima coloque a carne da rabada e salpique o cheiro verde.

Sirva com arroz branco, um feijãozinho e uma salada verde.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/39555-rabada-mineira.html>