

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 rodela
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 aferventado.

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://receitasfaceisrapidadas.com.br/receita/39555-rabada-mineira.html>