

# POLENTA COM COUVE E MOLHO A BOLONHESA

## INGREDIENTES

### POLENTA:

Polenta: 500 gramas de fubá mimoso  
4 litros de água  
1 colher (sopa) de óleo ou gordura  
2 tabletes de caldo de carne  
sal a gosto  
4 folhas de couve manteiga ou de brócolis picadinho  
3 dentes de alho inteiros

### MOLHO:

Molho: 500 gramas de carne moída  
2 colheres de óleo ou azeite  
3 dentes de alho  
1 cebola pequena  
salsinha picada  
1 caixinha de purê de tomate  
a mesma medida de água  
sal a gosto

## MODO DE PREPARO

### MOLHO:

Molho: Refogue a carne com os temperos e deixe o molho apurar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/40942-polenta-com-couve-e-molho-a-bolonhesa.html>