

# ENSOPADO DE MÚSCULO

## INGREDIENTES

1 kg de músculo  
1 tomate picado  
1 cebola picada  
2 dentes de alho picado  
1/2 limão expremido  
2 colheres de sopa de manteiga  
2 colheres de sopa de farinha de trigo  
óleo, sal, pimenta-do-reino e tomilho a gosto

## MODO DE PREPARO

Selar a carne já salgada somente no óleo até que o músculo solte um pouco do seu líquido.

Após isso, reservar a carne e deixar o caldo restante para refogar a cebola e o tomate, após, adicionar o alho para fritar um pouquinho.

Colocar a carne de volta na panela.

Adicionar o suco do limão e o tomilho.

Adicionar 3 xícaras de água.

Tampar a panela de pressão por 30 minutos.

Após isto, reservar a carne para encorpar o molho.

Em uma outra panela derreter a manteiga.

Após, adicionar a farinha de trigo e mexer por 2 minutos.

Terminado, colocar essa mistura junto ao outro molho, mexer até misturar bem.

Colocar o músculo novamente na panela e servir com purê de batatas.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/41244-ensopado-de-musculo.html>