

BRACHOLAS LIGHTS

INGREDIENTES

6 bifes grandes, de preferência coxão mole

1 cebola picadinho

2 colheres de sopa de azeite

1 cenoura grande cozida picada

azeitonas verdes picadas

molho de tomate

1 tablete caldo de carne

palitos de dente

MODO DE PREPARO

Tempere os bifes de sua preferência.

Recheie os bifes com um pouco de cebola, cenoura e azeitonas.

Enrole cada bife e prenda-os com os palitos de madeira.

Coloque na panela de pressão o restante da cebola e refogue-a no azeite.

Em seguida coloque as bracholas para dourarem.

Tampe a panela de pressão e após começar o chiado da panela, deixe cozinhar por 5 minutos.

Abra a panela e despreze um pouco da água que irá soltar.

Acrescente o molho de tomate, o caldinho de carne e tampe novamente para que cozinhe por cerca de 25 minutos ou até a carne cozinhar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/42419-bracholas-lights.html>