

RABADA COM POLENTA E AGRIÃO

INGREDIENTES

2 kg de rabada
2 molhe de agrião
8 dentes de alho grandes
1 pimentão verde
4 tomates bem maduros
1 caldo de legumes
1 cebola grande
sal a gosto
pimenta-do-reino a gosto
vinagre a gosto
1/2 xícara de molho pronto
3 colheres de sopa de azeite
3 colheres de sopa de óleo
2 xícaras de fubá

MODO DE PREPARO

RABADA:

Rabada:Lave a rabada, tempere com o alho, sal, pimenta-do-reino, vinagre.
Coloque para cozinhar em panela de pressão por 30 minutos.
Quando estiver bem molinha retire a água do cozimento e reserve.
Coloque em outra panela o óleo e o azeite o molho, deixe a rabada fritar por uns cinco minutos
acrescente os tomates,cebola, pimentão mexa bem.
Coloque o molho, deixe apurar, colocando a água do cozimento, deixe ferver.
Assim que tiver pronto apague o fogo e coloque o agrião, tampe a panela para que murche.

POLENTA:

Polenta:Coloque em uma panela óleo deixe esquentar, amasse 2 dentes de alho e um caldo de legumes, quando o alho fritar acrescente 5 xícaras de água.
Quando ferver coloque o fubá dissolvido em água fria, colocando aos poucos e mexendo sempre.
Abaixe o fogo e mexa até que endureça.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/45206-rabada-com-polenta-e-agriao.html>