

MAMINHA PRIMAVERA DO CHEFE ED

INGREDIENTES

1kg de maminha
1 pimentão amarelo cortado em tiras
1 pimentão vermelho cortado em tiras
1 pimentão verde cortado em tiras
2 cenouras cortadas em rodela
6 batatas pequenas cortadas em cubos grandes
3 cebolas cortadas em cruz
1/2 xícara de molho shoyu
sal a gosto
4 dentes de alho picados
1 xícara de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

Deixe a carne marinando por 3 horas no molho shoyu e com os dentes de alho picados

Em uma panela de ferro aqueça 1/2 xícara do azeite de oliva e frite levemente a carne marinada inteira dos dois lados (para a selagem da carne)

Após a selagem, aplique sal fino a gosto

Leve ao forno à 230º e deixe cozinhar por 40 minutos

Na panela em que fritou a carne, aproveitando o caldo destilado da carne, coloque os legumes picados e refogue-os

Coloque-os sobre a carne cozida e deixe-os por 20 minutos no forno e regue com azeite de oliva

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/50135-maminha-primavera-do-chefe-ed.html>