PICANHA E POLENTA MOLE NA PANELA DE PRESSÃO

INGREDIENTES

PICANHA:

Picanha:1 peça de picanha

1 lata de cerveja preta

1 molho de tomate (pode ter o sabor que preferir, eu usei de champignon)

1 pacote de creme de cebola

2 cebolas médias raladas ou picadas

Alho à vontade

1 maço de tempero verde

PARA A POLENTA MOLE:

Para a polenta mole:250 g de farinha de milho (média)

1 ½ litros de água

3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

1 colher (sopa) de manteiga ou margarina

Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em um pouco de azeite de oliva, frite a cebola e após o alho até ficarem dourados.

Adicione a picanha (já temperada a gosto) com a gordura virada para baixo.

Deixe nessa posição até ficar bem assada e após vire-a para o outro lado até ficar bem dourada (pingando água para não queimar).

Adicione o creme de cebola, o molho de tomate e a cerveja preta e tampe a panela de pressão

Depois que começar a pressão, marque 45 minutos de pressão em fogo baixo.

Terminado o tempo, retire a picanha com o molho em um refratário, fatie e reserve.

Dissolva a farinha em 500ml de água. Reserve.

Na panela de pressão, coloque o restante da água e deixe ferver, acrescente a farinha dissolvida.

Adicione o queijo e a manteiga. Mexa bem e quando começar a borbulhar, tampe a panela.

Cozinhe durante 5 minutos no fogo brando, após o início da pressão. Retire a pressão, abra a panela, transfira a polenta para um refratário e sirva com a picanha.

Salpique ambos com o tempero verde picado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/52872-picanha-e-polenta-mole-na-panela-de-pressao.html