CARNE SAUDÁVEL DA DÉBORA

INGREDIENTES

1 kg de acém (ou qualquer carne de sua preferência)

Temperos secos: salsinha desidratada, cominho, chimichurri,tempero baiano etc.

5 dentes de alho

Sal a gosto

Cebola

Margarina

MODO DE PREPARO

Bater o sal e os dentes de alho ate que fiquem bem amassados.

Reserve.

Corte a carne em cubos e lave

Coloque a acrne na panela de pressão.Não precisa de óleo.

Jogue os temperos(somente temperos desidratados e secos)Não coloque colorifico.

Junte o alho batido com sal.

Refogue a carne até que ela solte água.

Deixe por 10 minutos na pressão.

Retire da pressão e veja se já está cozida.Vai estar com bastante água, mas é assim mesmo.

Deixe essa água evaporar.Perceba que a própria carne solta gordura por isso não é necessário acrscentar óleo.

Continue refogando a carne até ficar bem assada.

Em uma panela reservada, coloque a margarina e a cebola.

Deixe dourar e coloque por cima da carne.

Sirva a seguir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/54326-carne-saudavel-da-debora.html