

# CARNE DE PANELA COM LEGUMES

## INGREDIENTES

- 2 kg de acém
- 1 colher (sopa) de tempero pronto
- Sal e pimenta a gosto
- 3 colheres (sopa) de vinagre
- ½ xícara (chá) de óleo
- ½ litro de caldo de legumes
- 250 ml de molho de tomate
- ½ xícara (chá) de molho de soja
- 1 cenoura grande cortada em rodelas
- 2 mandioquinhas cortadas em rodelas
- 2 bananas cortadas em pedaços
- 1 cebola picada
- 1 abobrinha cortada em pedaços

## MODO DE PREPARO

Corte o acém em cubos e tempere com o tempero pronto, o vinagre, o sal e a pimenta. Deixe marinar por 24 horas. Aqueça o óleo na panela de pressão e frite a carne. Junte o caldo de legumes, o molho de soja, o molho de tomate e se necessário, acerte o sal. Cozinhe na pressão por 30 minutos. Junte a cebola, os legumes pré-cozidos e as bananas. Cozinhe por mais 10 minutos.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/54776-carne-de-panela-com-legumes.html>