

Língua de Boi Desfiada ao Molho de Ervas Baixo Carboidrato

Ingredientes

250g de língua de boi

Água (o suficiente para cobrir a língua na panela de pressão)

1/2 cebola pequena

1 dente de alho

1 folha de louro

1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem

Sal a gosto

Pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Folhas de salsinha fresca picadas a gosto (ou tomilho/alecrim)

Modo de Preparo

Lave bem a língua de boi em água corrente. Se necessário, raspe a superfície com uma faca para remover qualquer impureza.

Em uma panela de pressão, coloque a língua de boi, a metade da cebola, o dente de alho inteiro (ou amassado), a folha de louro e uma pitada generosa de sal. Cubra com água até ultrapassar a língua em uns 2 dedos.

Tampe a panela de pressão e leve ao fogo alto. Assim que pegar pressão, abaixe o fogo para médio-baixo e cozinhe por aproximadamente 45 a 60 minutos, ou até que a língua esteja muito macia. O tempo pode variar dependendo do tamanho e idade da língua.

Desligue o fogo e espere a pressão sair naturalmente. Retire a língua da panela e reserve o caldo do cozimento.

Com a língua ainda morna (para facilitar), retire a pele externa branca com a ajuda de uma faca. Desfie a língua com dois garfos ou corte em fatias finas, conforme preferir.

Em uma panela ou frigideira média, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione a outra metade da cebola (picada) e refogue até ficar translúcida. Se quiser, pique também o dente de alho que foi cozido com a língua e adicione.

Junte a língua desfiada (ou fatiada) à panela. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

Adicione cerca de 1 a 2 xícaras do caldo do cozimento da língua (coado, se preferir) à panela, o suficiente para criar um molho leve. Deixe ferver suavemente por alguns minutos para que os sabores

se incorporem e o molho reduza ligeiramente.

Finalize com as folhas de salsinha fresca picadas (ou as ervas de sua preferência). Sirva imediatamente.

Dica

Para uma variação, você pode adicionar pimentões coloridos ou cogumelos frescos fatiados ao refogado da cebola para mais sabor e nutrientes, mantendo o baixo carboidrato. O caldo do cozimento da língua é muito saboroso e nutritivo; pode ser usado como base para sopas ou congelado para uso futuro. Esta receita combina muito bem com um purê de couve-flor ou brócolis cozido no vapor.

Sua receita foi enviada também para o e-mail: drope0427@gmail.com