

Carne Moída Rápida com Alho-Poró, Cenoura e Tomate Grape

Ingredientes (para 2 pessoas):

300g de carne moída
1/2 alho-poró médio
1 cenoura média
10-12 tomates grape
1 colher de sopa de azeite (ou óleo vegetal)
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo:

Prepare os vegetais: Lave bem o alho-poró e corte-o em rodela finas. Descasque a cenoura e rale-a em fios grossos. Lave os tomates grape e corte-os ao meio.

Em uma panela ou frigideira grande, aqueça o azeite em fogo médio-alto. Adicione a carne moída e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Cozinhe, mexendo e desfazendo os grumos, até que esteja completamente dourada e cozida. Escorra o excesso de gordura, se houver.

Adicione o alho-poró fatiado à carne moída na panela. Refogue por 2-3 minutos, até que comece a amolecer.

Junte a cenoura ralada e os tomates grape cortados. Continue refogando por mais 3-5 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os vegetais estejam macios, mas ainda com um pouco de crocância.

Prove e ajuste o tempero, se necessário. Sirva imediatamente.

Preparo

menos de 15 minutos

Cozimento

menos de 15 minutos

Serve

Serve 2 pessoas

Dieta

Sem laticínios, Sem nozes

Dica

Para uma refeição ainda mais completa, você pode misturar o frango desfiado disponível com a carne moída nos últimos minutos de cozimento, ou preparar a mesma receita utilizando apenas o frango desfiado para uma opção mais leve.