

``html

Ensopado Rústico de Carne e Legumes

Ingredientes (para 2 pessoas):

- 2 Batatas médias
- 2 Tomates médios
- 1 Cebola roxa pequena
- 1 Berinjela pequena
- 200g Carne cozida (já em cubos ou desfiada)

Modo de Preparo:

Descasque as batatas e corte-as em cubos médios.

Lave os tomates e a berinjela. Corte os tomates em cubos e a berinjela em cubos médios.

Descasque a cebola roxa e pique-a grosseiramente.

Em uma panela média, adicione a cebola roxa picada. Leve ao fogo médio e refogue por alguns minutos, mexendo sempre, até começar a amolecer. Se necessário, adicione uma colher de sopa de água para evitar que grude.

Acrescente a berinjela e o tomate à panela. Mexa bem e cozinhe por cerca de 5 a 7 minutos, permitindo que os vegetais liberem seus sucos.

Adicione as batatas e a carne cozida à panela. Misture tudo delicadamente.

Cubra a panela e cozinhe em fogo baixo-médio por aproximadamente 25 a 35 minutos, ou até que as batatas estejam macias. Mexa ocasionalmente e adicione um pouco mais de água (1/4 de xícara por vez) se o ensopado começar a secar demais.

Sirva o ensopado quente.

Preparo

menos de 20 minutos

Cozimento

30 a 40 minutos

Serve

Serve 2 pessoas

Dieta

Nenhuma restrição específica

Dica

Sirva este ensopado rústico ainda quente para aproveitar ao máximo os sabores naturais dos ingredientes.

...