

☐ **Delícia Brasileira: Carne de Panela com Arroz, Farofa e Salada de Milho**

Uma receita que celebra a harmonia e o sabor caseiro em cada garfada!

☐ **Ingredientes Identificados:**

- Carne de Panela - em pedaços, succulenta e bem cozida
- Arroz - soltinho, com alguns temperos misturados
- Farofa - crocante e dourada, cobrindo parte do arroz
- Milho - em grãos, fresco e vibrante
- Tomate - em cubos, misturado ao milho
- Cebola e Alho - presentes nos temperos da carne, arroz e farofa
- Óleo/Azeite - para o preparo
- Sal e Pimenta - temperos básicos

☐ *Combinação perfeita para uma receita deliciosa e completa, com sabores que remetem à culinária brasileira!*

☐ **Ingredientes da Receita (para 2 pessoas):**

500g de carne bovina para panela (paleta, acém, músculo)

1 cebola média picada

2 dentes de alho picados

1 colher de sopa de óleo vegetal

1/2 xícara de molho de tomate ou extrato

1 folha de louro

Sal e pimenta do reino a gosto

Água quente ou caldo de carne o suficiente para cobrir

1 xícara de arroz branco

2 xícaras de água

1/2 cebola pequena picada (para o arroz)

1 dente de alho picado (para o arroz)

1 xícara de farinha de mandioca torrada (amarela)

2 colheres de sopa de manteiga ou azeite (para a farofa)
1/4 de xícara de milho cozido (fresco ou em lata)
1/2 tomate médio picado em cubos pequenos
1 colher de sopa de salsinha fresca picada (opcional, para a salada)
Azeite e limão para temperar a salada

□ *Adicione alguns básicos da despensa quando necessário para realçar os sabores!*

□□ Modo de Preparo:

Preparo adaptado ao seu nível: Sei cozinhar

Para a Carne de Panela: Tempere a carne com sal e pimenta do reino. Em uma panela de pressão (ou panela comum de fundo grosso), aqueça o óleo e doure bem a carne por todos os lados. Retire a carne e reserve.

Na mesma panela, adicione a cebola picada e refogue até ficar translúcida. Acrescente o alho e refogue por mais um minuto, sem deixar queimar.

Retorne a carne para a panela, adicione o molho de tomate, a folha de louro e cubra com água quente ou caldo de carne. Se usar panela de pressão, tampe e cozinhe por cerca de 40-50 minutos após pegar pressão. Se usar panela comum, cozinhe em fogo baixo com a panela semi-tampada por aproximadamente 1h30 a 2 horas, ou até a carne ficar bem macia, adicionando mais líquido se necessário. Ajuste o sal e a pimenta.

Para o Arroz Branco: Em uma panela, aqueça um fio de óleo e refogue a cebola picada até murchar. Adicione o alho e refogue brevemente. Acrescente o arroz, refogue por um minuto. Adicione as 2 xícaras de água e sal a gosto. Cozinhe em fogo alto até a água quase secar, então reduza o fogo, tampe e cozinhe por cerca de 10-15 minutos, ou até a água secar completamente e o arroz ficar macio. Desligue o fogo e deixe descansar por 5 minutos antes de soltar com um garfo.

Para a Farofa: Em uma frigideira, derreta a manteiga ou aqueça o azeite em fogo médio. Adicione a farinha de mandioca e mexa constantemente até dourar levemente e ficar crocante. Tempere com sal a gosto. Reserve.

Para a Salada de Milho: Em uma tigela pequena, misture o milho cozido, o tomate picado e a salsinha (se estiver usando). Tempere com azeite, suco de limão e uma pitada de sal.

Montagem do Prato: Sirva a carne de panela com bastante molho, acompanhada do arroz branco, uma porção generosa de farofa por cima do arroz e a salada de milho fresca ao lado.

□ Tempo de Preparo

Mais de 1 hora

□ Rendimento

Serve 2 pessoas

☐ Equipamentos

Você vai usar: Fogão, Panela de Pressão (ou panela comum grande), Panela média para arroz, Frigideira, Tigela,

⚠ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma,

☐ Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver carne bovina, pode usar costelinha de porco ou frango em pedaços grandes - o tempo de cozimento pode variar.

Para versão mais leve: Use azeite de oliva extra virgem no lugar da manteiga na farofa e sirva mais salada de milho.

Para intensificar o sabor da carne: Adicione um pouco de vinho tinto seco ao refogado da cebola e do alho antes de colocar a carne e a água.

Se não tiver farinha de mandioca, pode usar farinha de milho flocada para uma farofa similar.

☐ *Dica do Chef:* Para uma carne ainda mais saborosa, doure os pedaços em etapas para não superlotar a panela, garantindo uma crosta deliciosa. O molho da carne de panela é um tesouro, não deixe de aproveitá-lo para regar o arroz e a farofa!